



Возрастная группа: Ясли

Приём пищи	Наименование блюда	Всё «АНТАРИК» блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
28.07.2025						
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	150	0,5	5,43	25,31	116,37
	Чай с лимоном	160	0,23	0,09	8,55	36
	Бутерброд с сыром	40	4,04	6,9	7,82	128,1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	8,42	12,42	41,68	280,47
2-ой ЗАВТРАК	Фруктовый сок	100	2,1	2,35	10,15	70
ИТОГО ЗА 2-ой ЗАВТРАК		100	2,1	2,35	10,15	70
ОБЕД	Солёный огурец порционно	40	0,91	3,55	7,57	59,87
	Щи с рыбными консервами	160	6,02	7,31	8,81	100,65
	Картофельное пюре	110	1,98	2,73	8,65	51,33
	Гуляш из куриного филе	70	1,98	2,25	4,95	101,2
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,45	0,075	15,01	49,35
	Хлеб пшеничный	25	1,13	0,2	12,3	58,5
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,455	13,93	69,3
ИТОГО ЗА ОБЕД		620	14,77	16,57	71,22	490,2
ПОЛДНИК	Сухарик	50	2,34	3,01	22,59	124,5
	Молоко кипячёное	200	4,05	4,21	7,92	85,5
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	6,39	7,22	30,51	210
УЖИН	Каша ячневая молочная	150	5,99	6,2	14,95	174,35
	Кофейный напиток с сахаром	180	2,9	2,4	12,46	77,31
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44
	Хлеб пшеничный	25	1,19	0,2	12,3	55,32
ИТОГО ЗА УЖИН		455	10,48	9,2	49,51	350,98
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			42,16	47,76	203,07	1401,65

Утверждаю
Руководитель СП "Д/с Янтарик"
Ковалева А.В.

Возрастная группа: Сад

Приём пищи	Наименование блюда	Всего блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
28.07.2025						
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	150	0,5	5,43	31,61	202,30
	Чай с лимоном	160	0,23	0,09	12,84	98,61
	Бутерброд с сыром	40	4,04	6,9	7,82	59,37
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	400	10,95	12,35	52,27	360,28
2-ой ЗАВТРАК	Фруктовый сок	100		3	13,05	90
ИТОГО ЗА 2-ой ЗАВТРАК		100	2,7	3	13,05	90
ОБЕД	Солёный огурец порционно	60	1,34	6,34	9,34	49,37
	Щи с рыбными консервами	180	6,26	7,64	15,34	127,38
	Картофельное пюре	130	2,27	4,58	14,95	174,91
	Гуляш из куриного филе	70	4,65	2,25	6,42	101,2
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,62	0,075	17,68	49,35
	Хлеб пшеничный	25	1,13	0,2	12,3	58,5
	Хлеб ржаной	45	2,67	0,455	15,39	69,3
ИТОГО ЗА ОБЕД		690	18,94	21,54	91,42	630,01
ПОЛДНИК	Сухарик	50	3,94	3,79	29,34	194,35
	Молоко кипячёное	200	4,68	5,28	9,85	76,64
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	8,62	9,07	39,19	270,99
УЖИН	Каша ячневая молочная	200	8,65	12,23	29,51	262,12
	Кофейный напиток с сахаром	200	2,67	2,34	13,57	89,37
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44
	Хлеб пшеничный	25	1,19	0,2	12,3	55,32
ИТОГО ЗА УЖИН		500	12,91	14,97	65,18	450,81
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			54,12	60,93	261,11	1802,09