

**Меню на 10.12.2025 год Ясли**

| Выход (г)               | Наименование блюда                        | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|-------------------------|-------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <b><u>Завтрак</u></b>   |                                           |                                                                                |
| 160                     | Каша манная молочная (160гр)              | Ккал-161, Бел-6, Жир-7, Угл-19                                                 |
| 35                      | Батон с сыром и маслом 35 гр.             | Ккал-110, Бел-4, Жир-4, Угл-14                                                 |
| 150                     | Кофейный напиток на молоке (150гр)        | Ккал-114, Бел-5, Жир-5, Угл-13                                                 |
| Итого за Завтрак        |                                           | Ккал-385, Бел-15, Жир-16, Угл-46                                               |
| <b><u>Завтрак 2</u></b> |                                           |                                                                                |
| 100                     | Сок фруктовый (100гр)                     | Ккал-46, Бел-1, Угл-10                                                         |
| Итого за Завтрак 2      |                                           | Ккал-46, Бел-1, Угл-10                                                         |
| <b><u>Обед</u></b>      |                                           |                                                                                |
| 150                     | Суп "Кудрявый" на курином бульоне (150гр) | Ккал-117, Бел-7, Жир-8, Угл-7                                                  |
| 70                      | Гуляш из свинины (70гр)                   | Ккал-130, Бел-10, Жир-7, Угл-4                                                 |
| 80                      | каша гороховая рассыпчатая (80гр)         | Ккал-123, Бел-7, Жир-3, Угл-15                                                 |
| 30                      | Салат витаминный (30гр)                   | Ккал-28, Бел-1, Жир-2, Угл-2                                                   |
| 150                     | Компот из сухофруктов (150гр)             | Ккал-50, Угл-13                                                                |
| 25                      | Хлеб пшеничный (25гр)                     | Ккал-59, Бел-2, Угл-12                                                         |
| 25                      | Хлеб ржано-пшеничный (25гр)               | Ккал-53, Бел-1, Угл-11                                                         |
| 3                       | укроп(3гр)                                |                                                                                |
| 3                       | петрушка (3гр)                            | Ккал-1                                                                         |
| Итого за Обед           |                                           | Ккал-561, Бел-28, Жир-20, Угл-64                                               |
| <b><u>Полдник</u></b>   |                                           |                                                                                |
| 70                      | Ватрушка с творогом (70гр)                | Ккал-176, Бел-7, Жир-6, Угл-23                                                 |
| 150                     | Ряженка (150гр)                           | Ккал-79, Бел-5, Жир-4, Угл-7                                                   |
| Итого за Полдник        |                                           | Ккал-255, Бел-12, Жир-10, Угл-30                                               |
| <b><u>Ужин</u></b>      |                                           |                                                                                |
| 50                      | Оладьи из печени (50гр)                   | Ккал-101, Бел-7, Жир-6, Угл-7                                                  |
| 100                     | Макароны отварные с маслом (100гр)        | Ккал-130, Бел-3, Жир-3, Угл-23                                                 |
| 25                      | Огурец соленый (25гр)                     | Ккал-1                                                                         |
| 20                      | Хлеб пшеничный (20гр)                     | Ккал-47, Бел-2, Угл-10                                                         |
| 150                     | Чай сладкий с шиповником (150гр)          | Ккал-28, Угл-6                                                                 |
| Итого за Ужин           |                                           | Ккал-307, Бел-12, Жир-9, Угл-46                                                |
| Итого за день           |                                           | Ккал-1 554, Бел-68, Жир-55, Угл-196                                            |

Ответственный  
за питание

Агрофенина  
Мария  
Николаевна

Директор

Тарабыкина  
Александра  
Александровна



# **Меню на 10.12.2025 год Сад**

| Выход (г)                 | Наименование блюда                               | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|---------------------------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <b><u>Завтрак</u></b>     |                                                  |                                                                                |
| 180                       | <b>Каша манная молочная (180гр)</b>              | Ккал-194, Бел-6, Жир-9, Угл-23                                                 |
| 40                        | <b>Батон с сыром и маслом 40 гр.</b>             | Ккал-125, Бел-4, Жир-5, Угл-16                                                 |
| 180                       | <b>Кофейный напиток на молоке (180гр)</b>        | Ккал-135, Бел-5, Жир-6, Угл-16                                                 |
| <b>Итого за Завтрак</b>   |                                                  | Ккал-454, Бел-15, Жир-20, Угл-55                                               |
| <b><u>Завтрак 2</u></b>   |                                                  |                                                                                |
| 100                       | <b>Сок фруктовый (100гр)</b>                     | Ккал-46, Бел-1, Угл-10                                                         |
| <b>Итого за Завтрак 2</b> |                                                  | Ккал-46, Бел-1, Угл-10                                                         |
| <b><u>Обед</u></b>        |                                                  |                                                                                |
| 180                       | <b>Суп "Кудрявый" на курином бульоне (180гр)</b> | Ккал-140, Бел-8, Жир-9, Угл-8                                                  |
| 80                        | <b>Гуляш из свинины (80гр)</b>                   | Ккал-144, Бел-11, Жир-8, Угл-5                                                 |
| 100                       | <b>каша гороховая рассыпчатая (100р)</b>         | Ккал-155, Бел-8, Жир-4, Угл-18                                                 |
| 50                        | <b>Салат витаминный (50гр)</b>                   | Ккал-46, Бел-1, Жир-3, Угл-4                                                   |
| 180                       | <b>Компот из сухофруктов (180гр)</b>             | Ккал-61, Угл-16                                                                |
| 25                        | <b>Хлеб пшеничный (25гр)</b>                     | Ккал-59, Бел-2, Угл-12                                                         |
| 25                        | <b>Хлеб ржано-пшеничный (25гр)</b>               | Ккал-53, Бел-1, Угл-11                                                         |
| 3                         | <b>укроп(3гр)</b>                                |                                                                                |
| 3                         | <b>петрушка (3гр)</b>                            | Ккал-1                                                                         |
| <b>Итого за Обед</b>      |                                                  | Ккал-659, Бел-31, Жир-24, Угл-74                                               |
| <b><u>Полдник</u></b>     |                                                  |                                                                                |
| 90                        | <b>Ватрушка с творогом (90гр)</b>                | Ккал-235, Бел-9, Жир-8, Угл-32                                                 |
| 180                       | <b>Ряженка (180гр)</b>                           | Ккал-95, Бел-6, Жир-5, Угл-8                                                   |
| <b>Итого за Полдник</b>   |                                                  | Ккал-330, Бел-15, Жир-13, Угл-40                                               |
| <b><u>Ужин</u></b>        |                                                  |                                                                                |
| 60                        | <b>Оладьи из печени (60гр)</b>                   | Ккал-119, Бел-8, Жир-6, Угл-8                                                  |
| 120                       | <b>Макароны отварные с маслом (120гр)</b>        | Ккал-157, Бел-4, Жир-3, Угл-27                                                 |
| 25                        | <b>Огурец соленый (25гр)</b>                     | Ккал-1                                                                         |
| 20                        | <b>Хлеб пшеничный (20гр)</b>                     | Ккал-47, Бел-2, Угл-10                                                         |
| 180                       | <b>Чай сладкий с шиповником (180гр)</b>          | Ккал-34, Угл-8                                                                 |
| <b>Итого за Ужин</b>      |                                                  | Ккал-358, Бел-14, Жир-9, Угл-53                                                |
| <b>Итого за день</b>      |                                                  | Ккал-1 847, Бел-76, Жир-66, Угл-232                                            |

Ответственный  
за питание

Агрофенина  
Мария  
Николаевна

Директор

Тарабыкина  
Александра  
Александровна

