

Меню на 18.12.2025 год Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	--

Завтрак

120	Запеканка творожная	Ккал-211, Бел-18, Жир-10, Угл-13
30	Молоко сгущенное (30гр)	Ккал-96, Бел-2, Жир-3, Угл-17
35	Батон с маслом (35гр)	Ккал-114, Бел-2, Жир-4, Угл-16
150	Кофейный напиток на молоке (150гр)	Ккал-114, Бел-5, Жир-5, Угл-13

Итого за Завтрак Ккал-535, Бел-27, Жир-22, Угл-59**Завтрак 2**

100	Яблоко (100гр)	Ккал-47, Угл-10
-----	-----------------------	-----------------

Итого за Завтрак 2 Ккал-47, Угл-10**Обед**

150	Суп рыбный с пшеном	Ккал-95, Бел-6, Жир-3, Угл-12
70	Бефстроганов из свинины (70гр)	Ккал-85, Бел-5, Жир-5, Угл-4
100	Каша рисовая рассыпчатая (100гр)	Ккал-125, Бел-2, Жир-3, Угл-23
30	салат капустный (30гр)	Ккал-30, 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-498, Бел-17, Жир-13, Угл-77**Полдник**

30	Печенье (30гр)	Ккал-120, Бел-2, Жир-6, Угл-20
150	Йогурт (150гр)	Ккал-117, Бел-4, Жир-4, Угл-17

Итого за Полдник Ккал-237, Бел-6, Жир-10, Угл-37**Ужин**

110	Омлет (110гр)	Ккал-144, Бел-9, Жир-11, Угл-8
35	Икра кабачковая (35гр)	Ккал-32, Бел-2, Жир-2, Угл-2
20	Хлеб пшеничный (20гр)	Ккал-47, Бел-2, Угл-10
150	Чай сладкий с лимоном (150гр)	Ккал-21, Угл-5

Итого за Ужин Ккал-244, Бел-13, Жир-13, Угл-25**Итого за день** Ккал-1 561, Бел-63, Жир-58, Угл-208Ответственный
за питаниеАгрофенина
Мария
Николаевна

Директор

Тарабыкина
Александра
Александровна

Меню на 18.12.2025 год Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	--

Завтрак

150	Запеканка творожная	Ккал-264, Бел-22, Жир-13, Угл-17
40	Молоко сгущенное (40гр)	Ккал-128, Бел-2, Жир-3, Угл-22
40	Батон с маслом (40гр)	Ккал-104, Бел-2, Жир-5, Угл-13
180	Кофейный напиток на молоке (180гр)	Ккал-135, Бел-5, Жир-6, Угл-16

Итого за Завтрак Ккал-631, Бел-31, Жир-27, Угл-68

Завтрак 2

100	Яблоко (100гр)	Ккал-47, Угл-10
-----	----------------	-----------------

Итого за Завтрак 2 Ккал-47, Угл-10

Обед

180	Суп рыбный с пшеном	Ккал-112, Бел-7, Жир-3, Угл-14
90	Бефстроганов из свинины (90гр)	Ккал-114, Бел-6, Жир-7, Угл-5
120	Каша рисовая рассыпчатая (120гр)	Ккал-152, Бел-3, Жир-3, Угл-27
50	салат капустный (50гр)	Ккал-50, Бел-1, Жир-4, Угл-3
180	Компот из сухофруктов (180гр)	Ккал-61, Угл-16
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-602, Бел-20, Жир-17, Угл-88

Полдник

50	Печенье (50гр)	Ккал-200, Бел-4, Жир-10, Угл-34
180	Йогурт (180гр)	Ккал-140, Бел-5, Жир-5, Угл-20

Итого за Полдник Ккал-340, Бел-9, Жир-15, Угл-54

Ужин

125	Омлет (125гр)	Ккал-173, Бел-12, Жир-13, Угл-10
40	Икра кабачковая (40гр)	Ккал-36, Бел-2, Жир-3, Угл-3
20	Хлеб пшеничный (20гр)	Ккал-47, Бел-2, Угл-10
180	Чай сладкий с лимоном (180гр)	Ккал-26, Угл-6

Итого за Ужин Ккал-282, Бел-16, Жир-16, Угл-29

Итого за день Ккал-1 902, Бел-76, Жир-75, Угл-249

Ответственный
за питание

Агрофенина
Мария
Николаевна

Директор

Тарабыкина
Александра
Александровна

