

Меню на 19.12.2025 год Ясли

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

Завтрак

150	каша геркулесовая молочная (150гр)	Ккал-204, Бел-7, Жир-8, Угл-26
35	Батон с сыром и маслом 35 гр.	Ккал-110, Бел-4, Жир-4, Угл-14
150	Чай сладкий с молоком (150гр)	Ккал-72, Бел-2, Жир-3, Угл-10
Итого за Завтрак		Ккал-386, Бел-13, Жир-15, Угл-50

Завтрак 2

100	Сок фруктовый (100гр)	Ккал-46, Бел-1, Угл-10
Итого за Завтрак 2		Ккал-46, Бел-1, Угл-10

Обед

150	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне (150гр)	Ккал-143, Бел-7, Жир-7, Угл-12
170	Бигос с мясом (170гр)	Ккал-167, Бел-16, Жир-7, Угл-9
150	Компот из смеси ягод (150гр)	Ккал-29, Угл-7
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-452, Бел-26, Жир-14, Угл-51

Полдник

60	Гренки (60гр)	Ккал-160, Бел-4, Жир-10, Угл-16
150	Кисель (150гр)	Ккал-69, Угл-17
Итого за Полдник		Ккал-229, Бел-4, Жир-10, Угл-33

Ужин

160	Каша гречневая с молоком (160гр)	Ккал-183, Бел-6, Жир-8, Угл-22
Итого за Ужин		Ккал-183, Бел-6, Жир-8, Угл-22

Итого за день Ккал-1 296, Бел-50, Жир-47, Угл-166

Ответственный
за питание

Агрофеева
Мария
Николаевна

Директор

Тарабыкина
Александра
Александровна



Меню на 19.12.2025 год Сад

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

Завтрак

180	каша геркулесовая молочная (180гр) Сад	Ккал-243, Бел-8, Жир-10, Угл-30
40	Батон с сыром и маслом 40 гр.	Ккал-125, Бел-4, Жир-5, Угл-16
180	Чай сладкий с молоком (180гр)	Ккал-88, Бел-3, Жир-3, Угл-12

Итого за Завтрак Ккал-456, Бел-15, Жир-18, Угл-58

Завтрак 2

100	Сок фруктовый (100гр)	Ккал-46, Бел-1, Угл-10
-----	------------------------------	------------------------

Итого за Завтрак 2 Ккал-46, Бел-1, Угл-10

Обед

180	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне (180гр)	Ккал-167, Бел-8, Жир-7, Угл-15
200	Бигос с мясом (200гр)	Ккал-212, Бел-20, Жир-10, Угл-10
180	Компот из смеси ягод (180гр)	Ккал-34, Угл-8
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-526, Бел-31, Жир-17, Угл-56

Полдник

80	Гренки (80гр)	Ккал-215, Бел-6, Жир-13, Угл-21
180	Кисель (200гр)	Ккал-84, Угл-21

Итого за Полдник Ккал-299, Бел-6, Жир-13, Угл-42

Ужин

125	Каша гречневая с молоком (180гр)	Ккал-121, Бел-4, Жир-5, Угл-14
-----	---	--------------------------------

Итого за Ужин Ккал-121, Бел-4, Жир-5, Угл-14

Итого за день Ккал-1 448, Бел-57, Жир-53, Угл-180

Ответственный
за питаниеАгрофенина
Мария
Николаевна

Директор

Тарабыкина
Александра
Александровна