

# **Меню на 21.11.2025 год Ясли**

| Выход (г)                 | Наименование блюда                               | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|---------------------------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <b><u>Завтрак</u></b>     |                                                  |                                                                                |
| 150                       | <b>Каша пшеничная молочная (150гр)</b>           | Ккал-161, Бел-6, Жир-7, Угл-18                                                 |
| 35                        | <b>Батон с сыром и маслом 35 гр.</b>             | Ккал-110, Бел-4, Жир-4, Угл-14                                                 |
| 150                       | <b>Чай сладкий с молоком (150гр)</b>             | Ккал-72, Бел-2, Жир-3, Угл-10                                                  |
| <b>Итого за Завтрак</b>   |                                                  | Ккал-343, Бел-12, Жир-14, Угл-42                                               |
| <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>        |                                                  |                                                                                |
| 150                       | <b>Суп "Крестьянский" на м/к бульоне (150гр)</b> | Ккал-111, Бел-5, Жир-4, Угл-12                                                 |
| 70                        | <b>Гуляш из свинины (70гр)</b>                   | Ккал-130, Бел-10, Жир-7, Угл-4                                                 |
| 100                       | <b>Макароны отварные с маслом (100гр)</b>        | Ккал-130, Бел-3, Жир-3, Угл-23                                                 |
| 30                        | <b>Салат из вареной свеклы с луком (30гр)</b>    | Ккал-40, Жир-3, Угл-3                                                          |
| 150                       | <b>Компот из смеси ягод (150гр)</b>              | Ккал-29, Угл-7                                                                 |
| 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-553, Бел-21, Жир-17, Угл-72                                               |
| <b><u>Полдник</u></b>     |                                                  |                                                                                |
| 48                        | <b>Батон с кабачковой икрой (48гр)</b>           | Ккал-102, Бел-3, Жир-2, Угл-19                                                 |
| 150                       | <b>Кисель (150гр)</b>                            | Ккал-69, Угл-17                                                                |
| <b>Итого за Полдник</b>   |                                                  | Ккал-171, Бел-3, Жир-2, Угл-36                                                 |
| <b><u>Ужин</u></b>        |                                                  |                                                                                |
| 160                       | <b>Каша гречневая с молоком (160гр)</b>          | Ккал-183, Бел-6, Жир-8, Угл-22                                                 |
| <b>Итого за Ужин</b>      |                                                  | Ккал-183, Бел-6, Жир-8, Угл-22                                                 |
| <b>Итого за день</b>      |                                                  | Ккал-1 296, Бел-43, Жир-41, Угл-182                                            |

Ответственный  
за питание



Директор

Тарабыкина  
Александра  
Александровна

# **Меню на 21.11.2025 год Сад**

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

## **Завтрак**

|     |                                        |                                |
|-----|----------------------------------------|--------------------------------|
| 180 | <b>Каша пшеничная молочная (180гр)</b> | Ккал-196, Бел-7, Жир-9, Угл-22 |
| 40  | <b>Батон с сыром и маслом 40 гр.</b>   | Ккал-125, Бел-4, Жир-5, Угл-16 |
| 180 | <b>Чай сладкий с молоком (180гр)</b>   | Ккал-88, Бел-3, Жир-3, Угл-12  |

**Итого за Завтрак** Ккал-409, Бел-14, Жир-17, Угл-50

## **Завтрак 2**

|     |                              |                        |
|-----|------------------------------|------------------------|
| 100 | <b>Сок фруктовый (100гр)</b> | Ккал-46, Бел-1, Угл-10 |
|-----|------------------------------|------------------------|

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

## **Обед**

|     |                                                  |                                |
|-----|--------------------------------------------------|--------------------------------|
| 180 | <b>Суп "Крестьянский" на м/к бульоне (180гр)</b> | Ккал-132, Бел-7, Жир-5, Угл-14 |
| 80  | <b>Гуляш из свинины (80гр)</b>                   | Ккал-144, Бел-11, Жир-8, Угл-5 |
| 120 | <b>Макароны отварные с маслом (120гр)</b>        | Ккал-157, Бел-4, Жир-3, Угл-27 |
| 40  | <b>Салат из вареной свеклы с луком (40гр)</b>    | Ккал-53, Бел-1, Жир-4, Угл-4   |
| 180 | <b>Компот из смеси ягод (180гр)</b>              | Ккал-34, Угл-8                 |
| 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                         |

**Итого за Обед** Ккал-633, Бел-26, Жир-20, Угл-81

## **Полдник**

|     |                                        |                                |
|-----|----------------------------------------|--------------------------------|
| 54  | <b>Батон с кабачковой икрой (54гр)</b> | Ккал-113, Бел-4, Жир-2, Угл-20 |
| 200 | <b>Кисель (200гр)</b>                  | Ккал-94, Угл-23                |

**Итого за Полдник** Ккал-207, Бел-4, Жир-2, Угл-43

## **Ужин**

|     |                                         |                                |
|-----|-----------------------------------------|--------------------------------|
| 180 | <b>Каша гречневая с молоком (180гр)</b> | Ккал-174, Бел-6, Жир-8, Угл-20 |
|-----|-----------------------------------------|--------------------------------|

**Итого за Ужин** Ккал-174, Бел-6, Жир-8, Угл-20

**Итого за день** Ккал-1 469, Бел-51, Жир-47, Угл-204

Ответственный  
за питание



А. Професина  
Мария  
Николаевна

Директор

Тарабыкина  
Александра  
Александровна