

Меню на 23.12.2025 год Ясли

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

Завтрак

160	Каша манная молочная (160гр)	Ккал-161, Бел-6, Жир-7, Угл-19
35	Батон с маслом (35гр)	Ккал-114, Бел-2, Жир-4, Угл-16
150	Чай сладкий с молоком (150гр)	Ккал-72, Бел-2, Жир-3, Угл-10

Итого за Завтрак Ккал-347, Бел-10, Жир-14, Угл-45**Завтрак 2**

100	банан (100гр)	Ккал-110, Бел-2, Жир-1, Угл-21
-----	----------------------	--------------------------------

Итого за Завтрак 2 Ккал-110, Бел-2, Жир-1, Угл-21**Обед**

150	Щи рыбные со сметаной (150гр)	Ккал-76, Бел-4, Жир-4, Угл-7
60	Рыбные тефтели (60гр)	Ккал-106, Бел-8, Жир-6, Угл-6
100	Картофельное пюре (100гр)	Ккал-102, Бел-2, Жир-4, Угл-13
30	Овощной салат (35гр)	Ккал-36, Жир-3, Угл-1
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-462, Бел-17, Жир-17, Угл-57**Полдник**

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**Ужин**

150	Суп куриный (150гр)	Ккал-146, Бел-9, Жир-8, Угл-10
20	Хлеб пшеничный (20гр)	Ккал-47, Бел-2, Угл-10
150	Чай сладкий с шиповником (150гр)	Ккал-28, Угл-6

Итого за Ужин Ккал-221, Бел-11, Жир-8, Угл-26**Итого за день** Ккал-1 395, Бел-52, Жир-50, Угл-179Ответственный
за питаниеАгрофенина
Мария
Николаевна

Директор

Тарабыкина
Александра
Александровна

Меню на 23.12.2025 год Сад

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

Завтрак

180	Каша манная молочная (180гр)	Ккал-194, Бел-6, Жир-9, Угл-23
40	Батон с маслом (40гр)	Ккал-104, Бел-2, Жир-5, Угл-13
180	Чай сладкий с молоком (180гр)	Ккал-88, Бел-3, Жир-3, Угл-12

Итого за Завтрак Ккал-386, Бел-11, Жир-17, Угл-48**Завтрак 2**

100	банан (100гр)	Ккал-110, Бел-2, Жир-1, Угл-21
-----	----------------------	--------------------------------

Итого за Завтрак 2 Ккал-110, Бел-2, Жир-1, Угл-21**Обед**

180	Щи рыбные со сметаной (180гр)	Ккал-89, Бел-5, Жир-5, Угл-8
80	Рыбные тефтели (80гр)	Ккал-143, Бел-11, Жир-8, Угл-9
120	Картофельное пюре (120гр)	Ккал-124, Бел-2, Жир-5, Угл-16
45	Овощной салат (45гр)	Ккал-53, Жир-5, Угл-2
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-556, Бел-21, Жир-23, Угл-66**Полдник**

90	Ватрушка с творогом (90гр)	Ккал-235, Бел-9, Жир-8, Угл-32
180	Ряженка (180гр)	Ккал-95, Бел-6, Жир-5, Угл-8

Итого за Полдник Ккал-330, Бел-15, Жир-13, Угл-40**Ужин**

180	Суп куриный (180гр)	Ккал-189, Бел-10, Жир-11, Угл-13
20	Хлеб пшеничный (20гр)	Ккал-47, Бел-2, Угл-10
180	Чай сладкий с шиповником (180гр)	Ккал-34, Угл-8

Итого за Ужин Ккал-270, Бел-12, Жир-11, Угл-31**Итого за день** Ккал-1 652, Бел-61, Жир-65, Угл-206Ответственный
за питаниеАгрофенина
Мария
Николаевна

Директор

Тарабыкина
Александра
Александровна