

Меню на 30.12.2025 год Ясли

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

Завтрак

150	Каша "Дружба" молочная (150гр)	Ккал-168, Бел-5, Жир-7, Угл-20
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-396, Бел-12, Жир-16, Угл-49

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 рыбный с пшеном	Ккал-95, Бел-6, Жир-3, Угл-12
60	Бефстроганов из печени (60гр)	Ккал-78, Бел-4, Жир-5, Угл-5
100	Макароны отварные с маслом (100гр)	Ккал-130, Бел-3, Жир-3, Угл-23
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-494, Бел-17, Жир-13, Угл-78

Полдник

48	Батон с кабачковой икрой (48гр)	Ккал-102, Бел-3, Жир-2, Угл-19
150	Кисель (150гр)	Ккал-69, Угл-17

Итого за Полдник Ккал-171, Бел-3, Жир-2, Угл-36

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-1 290, Бел-39, Жир-39, Угл-195

Ответственный
за питание



Агрофенина
Мария
Николаевна

Директор

Тарабыкина
Александра
Александровна

Меню на 30.12.2025 год Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	Каша "Дружба" молочная (180гр)	Ккал-207, Бел-6, Жир-9, Угл-25
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-446, Бел-13, Жир-20, Угл-54
<u>Завтрак 2</u>		
100	Сок фруктовый (100гр)	Ккал-46, Бел-1, Угл-10
Итого за Завтрак 2		Ккал-46, Бел-1, Угл-10
<u>Обед</u>		
180	Суп рыбный с пшеном	Ккал-114, Бел-7, Жир-3, Угл-14
80	Бефстроганов из печени (80гр)	Ккал-102, Бел-5, Жир-6, Угл-7
120	Макароны отварные с маслом (120гр)	Ккал-157, Бел-4, Жир-3, Угл-27
50	Салат витаминный (50гр)	Ккал-46, Бел-1, Жир-3, Угл-4
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-593, Бел-20, Жир-15, Угл-91
<u>Полдник</u>		
80	Батон с кабачковой икрой (54гр)	Ккал-167, Бел-5, Жир-3, Угл-30
200	Кисель (200гр)	Ккал-94, Угл-23
Итого за Полдник		Ккал-261, Бел-5, Жир-3, Угл-53
<u>Ужин</u>		
180	Каша гречневая с молоком (180гр)	Ккал-174, Бел-6, Жир-8, Угл-20
Итого за Ужин		Ккал-174, Бел-6, Жир-8, Угл-20
Итого за день		Ккал-1 520, Бел-45, Жир-46, Угл-228

Ответственный
за питание

Агрофенина
Мария
Николаевна

Директор

Тарабыкина
Александра
Александровна

