

# **Меню на 04.12.2025 год Ясли**

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

## **Завтрак**

|                         |                                               |                                  |
|-------------------------|-----------------------------------------------|----------------------------------|
| 120                     | <b>Запеканка творожная</b>                    | Ккал-211, Бел-18, Жир-10, Угл-13 |
| 30                      | <b>Молоко сгущенное (30гр)</b>                | Ккал-96, Бел-2, Жир-3, Угл-17    |
| 35                      | <b>Батон с маслом (35гр)</b>                  | Ккал-114, Бел-2, Жир-4, Угл-16   |
| 150                     | <b>Кофейный напиток на<br/>молоке (150гр)</b> | Ккал-114, Бел-5, Жир-5, Угл-13   |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                               | Ккал-535, Бел-27, Жир-22, Угл-59 |

## **Завтрак 2**

|                           |                       |                 |
|---------------------------|-----------------------|-----------------|
| 100                       | <b>Яблоко (100гр)</b> | Ккал-47, Угл-10 |
| <b>Итого за Завтрак 2</b> |                       | Ккал-47, Угл-10 |

## **Обед**

|                      |                                             |                                  |
|----------------------|---------------------------------------------|----------------------------------|
| 150                  | <b>Суп рыбный с пшеном</b>                  | Ккал-95, Бел-6, Жир-3, Угл-12    |
| 70                   | <b>Бефстроганов из свинины<br/>(70гр)</b>   | Ккал-85, Бел-5, Жир-5, Угл-4     |
| 100                  | <b>Каша рисовая рассыпчатая<br/>(100гр)</b> | Ккал-125, Бел-2, Жир-3, Угл-23   |
| 30                   | <b>салат капустный (30гр)</b>               | Ккал-30, Бел-1, Жир-2, Угл-2     |
| 150                  | <b>Компот из сухофруктов<br/>(150гр)</b>    | Ккал-50, Угл-13                  |
| 25                   | <b>Хлеб пшеничный (25гр)</b>                | Ккал-59, Бел-2, Угл-12           |
| 25                   | <b>Хлеб ржано-пшеничный<br/>(25гр)</b>      | Ккал-53, Бел-1, Угл-11           |
| 3                    | <b>укроп(3гр)</b>                           | Ккал-1                           |
| 3                    | <b>петрушка (3гр)</b>                       | Ккал-1                           |
| <b>Итого за Обед</b> |                                             | Ккал-498, Бел-17, Жир-13, Угл-77 |

## **Полдник**

|                         |                       |                                 |
|-------------------------|-----------------------|---------------------------------|
| 30                      | <b>Печенье (30гр)</b> | Ккал-120, Бел-2, Жир-6, Угл-20  |
| 150                     | <b>Йогурт (150гр)</b> | Ккал-117, Бел-4, Жир-4, Угл-17  |
| <b>Итого за Полдник</b> |                       | Ккал-237, Бел-6, Жир-10, Угл-37 |

## **Ужин**

|                      |                                          |                                     |
|----------------------|------------------------------------------|-------------------------------------|
| 110                  | <b>Омлет (110гр)</b>                     | Ккал-144, Бел-9, Жир-11, Угл-8      |
| 35                   | <b>Икра кабачковая (35гр)</b>            | Ккал-32, Бел-2, Жир-2, Угл-2        |
| 20                   | <b>Хлеб пшеничный (20гр)</b>             | Ккал-47, Бел-2, Угл-10              |
| 150                  | <b>Чай сладкий с лимоном<br/>(150гр)</b> | Ккал-21, Угл-5                      |
| <b>Итого за Ужин</b> |                                          | Ккал-244, Бел-13, Жир-13, Угл-25    |
| <b>Итого за день</b> |                                          | Ккал-1 561, Бел-63, Жир-58, Угл-208 |

Ответственный  
за питание:

Агрофеева  
Мария  
Николаевна

Директор

Тарабыкина  
Александра  
Александровна



# **Меню на 04.12.2025 год Сад**

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

## **Завтрак**

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

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

## **Завтрак 2**

|     |                       |                 |
|-----|-----------------------|-----------------|
| 100 | <b>Яблоко (100гр)</b> | Ккал-47, Угл-10 |
|-----|-----------------------|-----------------|

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

## **Обед**

|     |                                             |                                |
|-----|---------------------------------------------|--------------------------------|
| 180 | <b>Суп рыбный с пшеном</b>                  | Ккал-112, Бел-7, Жир-3, Угл-14 |
| 90  | <b>Бефстроганов из свинины<br/>(90гр)</b>   | Ккал-114, Бел-6, Жир-7, Угл-5  |
| 120 | <b>Каша рисовая рассыпчатая<br/>(120гр)</b> | Ккал-152, Бел-3, Жир-3, Угл-27 |
| 50  | <b>салат капустный (50гр)</b>               | Ккал-50, Бел-1, Жир-4, Угл-3   |
| 180 | <b>Компот из сухофруктов<br/>(180гр)</b>    | Ккал-61, Угл-16                |
| 25  | <b>Хлеб пшеничный (25гр)</b>                | Ккал-59, Бел-2, Угл-12         |
| 25  | <b>Хлеб ржано-пшеничный<br/>(25гр)</b>      | Ккал-53, Бел-1, Угл-11         |
| 3   | <b>укроп(3гр)</b>                           | Ккал-1                         |
| 3   | <b>петрушка (3гр)</b>                       | Ккал-1                         |

**Итого за Обед** Ккал-602, Бел-20, Жир-17, Угл-88

## **Полдник**

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

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

## **Ужин**

|     |                                          |                                  |
|-----|------------------------------------------|----------------------------------|
| 125 | <b>Омлет (125гр)</b>                     | Ккал-173, Бел-12, Жир-13, Угл-10 |
| 40  | <b>Икра кабачковая (40гр)</b>            | Ккал-36, Бел-2, Жир-3, Угл-3     |
| 20  | <b>Хлеб пшеничный (20гр)</b>             | Ккал-47, Бел-2, Угл-10           |
| 180 | <b>Чай сладкий с лимоном<br/>(180гр)</b> | 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



Директор

Тарабыкина  
Александра  
Александровна