

# Меню на 01.09.2025 год Ясли

| Выход (г)                 | Наименование блюда                              | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|---------------------------|-------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <u><b>Завтрак</b></u>     |                                                 |                                                                                |
| 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>Какао на молоке (150гр)</b>                  | Ккал-109, Бел-5, Жир-5, Угл-12                                                 |
| <b>Итого за Завтрак</b>   |                                                 | Ккал-380, Бел-15, Жир-16, Угл-44                                               |
| <u><b>Завтрак 2</b></u>   |                                                 |                                                                                |
| 100                       | <b>банан (100гр)</b>                            | Ккал-110, Бел-2, Жир-1, Угл-21                                                 |
| <b>Итого за Завтрак 2</b> |                                                 | Ккал-110, Бел-2, Жир-1, Угл-21                                                 |
| <u><b>Обед</b></u>        |                                                 |                                                                                |
| 150                       | <b>Суп гороховый на курином бульоне (150гр)</b> | Ккал-129, Бел-6, Жир-4, Угл-15                                                 |
| 140                       | <b>Картофель тушеный с курицей (140гр)</b>      | Ккал-217, Бел-13, Жир-13, Угл-13                                               |
| 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-528, Бел-22, Жир-20, Угл-61                                               |
| <u><b>Полдник</b></u>     |                                                 |                                                                                |
| 60                        | <b>Батон с повидлом (60гр)</b>                  | Ккал-154, Бел-2, Жир-1, Угл-34                                                 |
| 150                       | <b>Кисель (150гр)</b>                           | Ккал-69, Угл-17                                                                |
| <b>Итого за Полдник</b>   |                                                 | Ккал-223, Бел-2, Жир-1, Угл-51                                                 |
| <u><b>Ужин</b></u>        |                                                 |                                                                                |
| 50                        | <b>Оладьи из печени (50гр)</b>                  | Ккал-101, Бел-7, Жир-6, Угл-7                                                  |
| 100                       | <b>Макароны отварные с маслом (100гр)</b>       | Ккал-130, Бел-3, Жир-3, Угл-23                                                 |
| 25                        | <b>Огурец соленый (25гр)</b>                    | Ккал-1                                                                         |
| 150                       | <b>Чай сладкий с шиповником (150гр)</b>         | Ккал-28, Угл-6                                                                 |
| 20                        | <b>Хлеб пшеничный (20гр)</b>                    | Ккал-47, Бел-2, Угл-10                                                         |
| <b>Итого за Ужин</b>      |                                                 | Ккал-307, Бел-12, Жир-9, Угл-46                                                |
| <b>Итого за день</b>      |                                                 | Ккал-1 548, Бел-53, Жир-47, Угл-223                                            |

Ответственный  
за питание

Агрофенина  
Мария  
Николаевна

Директор

Тарабыкина  
Александра  
Александровна





# **Меню на 01.09.2025 год Сад**

| Выход (г)                 | Наименование блюда                              | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|---------------------------|-------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <b><u>Завтрак</u></b>     |                                                 |                                                                                |
| 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>Какао на молоке (180гр)</b>                  | Ккал-131, Бел-5, Жир-6, Угл-14                                                 |
| <b>Итого за Завтрак</b>   |                                                 | Ккал-452, Бел-16, Жир-20, Угл-52                                               |
| <b><u>Завтрак 2</u></b>   |                                                 |                                                                                |
| 100                       | <b>банан (100гр)</b>                            | Ккал-110, Бел-2, Жир-1, Угл-21                                                 |
| <b>Итого за Завтрак 2</b> |                                                 | Ккал-110, Бел-2, Жир-1, Угл-21                                                 |
| <b><u>Обед</u></b>        |                                                 |                                                                                |
| 180                       | <b>Суп гороховый на курином бульоне (180гр)</b> | Ккал-166, Бел-8, Жир-7, Угл-17                                                 |
| 160                       | <b>Картофель тушеный с курицей (160гр)</b>      | Ккал-254, Бел-15, Жир-15, Угл-14                                               |
| 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                                                                         |
| <b>Итого за Обед</b>      |                                                 | Ккал-620, Бел-27, Жир-26, Угл-66                                               |
| <b><u>Полдник</u></b>     |                                                 |                                                                                |
| 80                        | <b>Батон с повидлом (80гр)</b>                  | Ккал-205, Бел-3, Жир-1, Угл-46                                                 |
| 180                       | <b>Кисель (200гр)</b>                           | Ккал-84, Угл-21                                                                |
| <b>Итого за Полдник</b>   |                                                 | Ккал-289, Бел-3, Жир-1, Угл-67                                                 |
| <b><u>Ужин</u></b>        |                                                 |                                                                                |
| 60                        | <b>Оладьи из печени (60гр)</b>                  | Ккал-119, Бел-8, Жир-6, Угл-8                                                  |
| 120                       | <b>Макароны отварные с маслом (120гр)</b>       | Ккал-157, Бел-4, Жир-3, Угл-27                                                 |
| 30                        | <b>Огурец соленый (30гр)</b>                    | Ккал-4, Угл-1                                                                  |
| 180                       | <b>Чай сладкий с шиповником (180гр)</b>         | Ккал-34, Угл-8                                                                 |
| 25                        | <b>Хлеб пшеничный (25гр)</b>                    | Ккал-59, Бел-2, Угл-12                                                         |
| <b>Итого за Ужин</b>      |                                                 | Ккал-373, Бел-14, Жир-9, Угл-56                                                |
| <b>Итого за день</b>      |                                                 | Ккал-1 844, Бел-62, Жир-57, Угл-262                                            |

Ответственный  
за питание

Агрофенина  
Мария  
Николаевна

Директор

Тарабыкина  
Александра  
Александровна