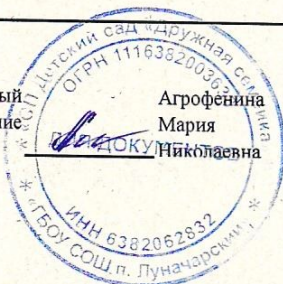


**Меню на 02.04.2026 год Ясли**

| Выход (г)                 | Наименование блюда                                 | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|---------------------------|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <b><u>Завтрак</u></b>     |                                                    |                                                                                |
| 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                                               |
| <b><u>Завтрак 2</u></b>   |                                                    |                                                                                |
| 100                       | <b>Яблоко (100гр)</b>                              | Ккал-47, Угл-10                                                                |
| <b>Итого за Завтрак 2</b> |                                                    | Ккал-47, Угл-10                                                                |
| <b><u>Обед</u></b>        |                                                    |                                                                                |
| 150                       | <b>Суп рыбный с пшеном</b>                         | Ккал-95, Бел-6, Жир-3, Угл-12                                                  |
| 70                        | <b>Гуляш из свинины (70гр)</b>                     | Ккал-130, Бел-10, Жир-7, Угл-4                                                 |
| 80                        | <b>Каша гречневая<br/>рассыпчатая (80гр)</b>       | Ккал-107, Бел-4, Жир-2, Угл-17                                                 |
| 35                        | <b>Салат витаминный (35гр)</b>                     | Ккал-28, Бел-1, Жир-2, Угл-2                                                   |
| 150                       | <b>Компот из смеси ягод (150гр)</b>                | Ккал-29, Угл-7                                                                 |
| 40                        | <b>Хлеб ржано-пшеничный<br/>(40гр)</b>             | Ккал-84, Бел-2, Угл-18                                                         |
| 20                        | <b>Хлеб пшеничный (20гр)</b>                       | Ккал-47, Бел-2, Угл-10                                                         |
| 3                         | <b>петрушка (3гр)</b>                              | Ккал-1                                                                         |
| <b>Итого за Обед</b>      |                                                    | Ккал-521, Бел-25, Жир-14, Угл-70                                               |
| <b><u>Полдник</u></b>     |                                                    |                                                                                |
| 65                        | <b>Плюшка с изюмом (65гр)</b>                      | Ккал-170, Бел-5, Жир-5, Угл-27                                                 |
| 150                       | <b>Кисель (150гр)</b>                              | Ккал-69, Угл-17                                                                |
| <b>Итого за Полдник</b>   |                                                    | Ккал-239, Бел-5, Жир-5, Угл-44                                                 |
| <b><u>Ужин</u></b>        |                                                    |                                                                                |
| 150                       | <b>Картофель, запеченный в<br/>сметане (150гр)</b> |                                                                                |
| 20                        | <b>Хлеб пшеничный (20гр)</b>                       | Ккал-47, Бел-2, Угл-10                                                         |
| 150                       | <b>Чай сладкий с шиповником<br/>(150гр)</b>        | Ккал-28, Угл-6                                                                 |
| <b>Итого за Ужин</b>      |                                                    | Ккал-75, Бел-2, Угл-16                                                         |
| <b>Итого за день</b>      |                                                    | Ккал-1 417, Бел-59, Жир-41, Угл-199                                            |

Ответственный  
за питаниеАгрофёкина  
Мария  
Николаевна

Директор

Тарабыкина  
Александра  
Александровна

**Меню на 02.04.2026 год Сад**

| Выход (г)                 | Наименование блюда                                 | Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|---------------------------|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <b><u>Завтрак</u></b>     |                                                    |                                                                                |
| 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                                                 |
| <b>Итого за Завтрак</b>   |                                                    | Ккал-631, Бел-31, Жир-27, Угл-68                                               |
| <b><u>Завтрак 2</u></b>   |                                                    |                                                                                |
| 100                       | <b>Яблоко (100гр)</b>                              | Ккал-47, Угл-10                                                                |
| <b>Итого за Завтрак 2</b> |                                                    | Ккал-47, Угл-10                                                                |
| <b><u>Обед</u></b>        |                                                    |                                                                                |
| 180                       | <b>Суп рыбный с пшеном</b>                         | Ккал-112, Бел-7, Жир-3, Угл-14                                                 |
| 80                        | <b>Гуляш из свинины (80гр)</b>                     | Ккал-144, Бел-11, Жир-8, Угл-5                                                 |
| 100                       | <b>Каша гречневая<br/>рассыпчатая (100гр)</b>      | Ккал-137, Бел-4, Жир-3, Угл-22                                                 |
| 50                        | <b>Салат витаминный (50гр)</b>                     | Ккал-46, Бел-1, Жир-3, Угл-4                                                   |
| 180                       | <b>Компот из смеси ягод (180гр)</b>                | Ккал-34, Угл-8                                                                 |
| 50                        | <b>Хлеб ржано-пшеничный<br/>(50гр)</b>             | Ккал-105, Бел-3, Угл-22                                                        |
| 20                        | <b>Хлеб пшеничный (20гр)</b>                       | Ккал-47, Бел-2, Угл-10                                                         |
| 3                         | <b>петрушка (3гр)</b>                              | Ккал-1                                                                         |
| <b>Итого за Обед</b>      |                                                    | Ккал-626, Бел-28, Жир-17, Угл-85                                               |
| <b><u>Полдник</u></b>     |                                                    |                                                                                |
| 80                        | <b>Плюшка с изюмом (80гр)</b>                      | Ккал-205, Бел-6, Жир-6, Угл-33                                                 |
| 200                       | <b>Кисель (200гр)</b>                              | Ккал-94, Угл-23                                                                |
| <b>Итого за Полдник</b>   |                                                    | Ккал-299, Бел-6, Жир-6, Угл-56                                                 |
| <b><u>Ужин</u></b>        |                                                    |                                                                                |
| 180                       | <b>Картофель, запеченный в<br/>сметане (180гр)</b> |                                                                                |
| 20                        | <b>Хлеб пшеничный (20гр)</b>                       | Ккал-47, Бел-2, Угл-10                                                         |
| 180                       | <b>Чай сладкий с шиповником<br/>(180гр)</b>        | Ккал-34, Угл-8                                                                 |
| <b>Итого за Ужин</b>      |                                                    | Ккал-81, Бел-2, Угл-18                                                         |
| <b>Итого за день</b>      |                                                    | Ккал-1 684, Бел-67, Жир-50, Угл-237                                            |

Ответственный  
за питание

Агрофенина  
Мария  
Николаевна

Директор

Тарабыкина  
Александра  
Александровна

