

**Меню на 09.04.2026 год Ясли**

| Выход<br>(г)              | Наименование блюда                               | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|---------------------------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <b><u>Завтрак</u></b>     |                                                  |                                                                                |
| 120                       | <b>Запеканка творожная (120гр)</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>Чай сладкий с молоком<br/>(150гр)</b>         | Ккал-72, Бел-2, Жир-3, Угл-10                                                  |
| <b>Итого за Завтрак</b>   |                                                  | Ккал-493, Бел-24, Жир-20, Угл-56                                               |
| <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>        |                                                  |                                                                                |
| 150                       | <b>Суп рыбный с пшеном (150гр)</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                                                   |
| 80                        | <b>Каша перловая рассыпчатая<br/>(80гр)</b>      | Ккал-125, Бел-3, Жир-3, Угл-22                                                 |
| 30                        | <b>салат капустный с огурцом<br/>(30гр) ясли</b> | Ккал-30, Бел-1, Жир-2, Угл-2                                                   |
| 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                                                         |
| 150                       | <b>Компот из сухофруктов<br/>(150гр)</b>         | Ккал-50, Угл-13                                                                |
| 3                         | <b>укроп(3гр)</b>                                |                                                                                |
| 3                         | <b>петрушка (3гр)</b>                            | Ккал-1                                                                         |
| <b>Итого за Обед</b>      |                                                  | Ккал-517, Бел-19, Жир-13, Угл-81                                               |
| <b><u>Полдник</u></b>     |                                                  |                                                                                |
| 60                        | <b>Пирожок печеный с<br/>картофелем (60гр)</b>   | Ккал-152, Бел-4, Жир-6, Угл-22                                                 |
| 150                       | <b>Ацидофилин (150гр)</b>                        | Ккал-75, Бел-5, Жир-4, Угл-6                                                   |
| <b>Итого за Полдник</b>   |                                                  | Ккал-227, Бел-9, Жир-10, Угл-28                                                |
| <b><u>Ужин</u></b>        |                                                  |                                                                                |
| 110                       | <b>Плов овощной (150гр)</b>                      | Ккал-159, Бел-3, Жир-5, Угл-26                                                 |
| 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-227, Бел-5, Жир-5, Угл-41                                                 |
| <b>Итого за день</b>      |                                                  | Ккал-1 574, Бел-59, Жир-49, Угл-227                                            |

Ответственный  
за питание

Антофенина  
Мария  
Николаевна

Директор

Тарабыкина  
Александра  
Александровна



**Меню на 09.04.2026 год Сад**

| Выход<br>(г)              | Наименование блюда                          | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|---------------------------|---------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <b><u>Завтрак</u></b>     |                                             |                                                                                |
| 150                       | <b>Запеканка творожная (150гр)</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>Чай сладкий с молоком (180гр)</b>        | Ккал-88, Бел-3, Жир-3, Угл-12                                                  |
| <b>Итого за Завтрак</b>   |                                             | Ккал-584, Бел-29, Жир-24, Угл-64                                               |
| <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 рыбный с пшеном (180гр)</b>          | Ккал-112, Бел-7, Жир-3, Угл-14                                                 |
| 90                        | <b>Бефстроганов из свинины (90гр)</b>       | Ккал-114, Бел-6, Жир-7, Угл-5                                                  |
| 100                       | <b>Каша перловая рассыпчатая (100гр)</b>    | Ккал-158, Бел-4, Жир-3, Угл-27                                                 |
| 50                        | <b>салат капустный с огурцом (50гр) сад</b> | Ккал-49, Бел-1, Жир-4, Угл-3                                                   |
| 50                        | <b>Хлеб ржано-пшеничный (50гр)</b>          | Ккал-105, Бел-3, Угл-22                                                        |
| 20                        | <b>Хлеб пшеничный (20гр)</b>                | Ккал-47, Бел-2, Угл-10                                                         |
| 180                       | <b>Компот из сухофруктов (180гр)</b>        | Ккал-61, Угл-16                                                                |
| 3                         | <b>укроп(3гр)</b>                           |                                                                                |
| 3                         | <b>петрушка (3гр)</b>                       | Ккал-1                                                                         |
| <b>Итого за Обед</b>      |                                             | Ккал-647, Бел-23, Жир-17, Угл-97                                               |
| <b><u>Полдник</u></b>     |                                             |                                                                                |
| 70                        | <b>Пирожок печеный с картофелем (70гр)</b>  | Ккал-169, Бел-4, Жир-6, Угл-25                                                 |
| 180                       | <b>Ацидофилин (180гр)</b>                   | Ккал-90, Бел-5, Жир-5, Угл-7                                                   |
| <b>Итого за Полдник</b>   |                                             | Ккал-259, Бел-9, Жир-11, Угл-32                                                |
| <b><u>Ужин</u></b>        |                                             |                                                                                |
| 180                       | <b>Плов овощной (180гр)</b>                 | Ккал-258, Бел-4, Жир-8, Угл-42                                                 |
| 20                        | <b>Хлеб пшеничный (20гр)</b>                | Ккал-47, Бел-2, Угл-10                                                         |
| 180                       | <b>Чай сладкий с лимоном (180гр)</b>        | Ккал-26, Угл-6                                                                 |
| <b>Итого за Ужин</b>      |                                             | Ккал-331, Бел-6, Жир-8, Угл-58                                                 |
| <b>Итого за день</b>      |                                             | Ккал-1 931, Бел-69, Жир-61, Угл-272                                            |

Ответственный  
за питание



Атрофеевна  
Мария  
Николаевна

Директор

Тарабыкина  
Александра  
Александровна