

Меню на 23.04.2026 год Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
120	Запеканка творожная	Ккал-211, Бел-18, Жир-10, Угл-13
30	Молоко сгущенное (30гр)	Ккал-96, Бел-2, Жир-3, Угл-17
35	Батон с маслом (35гр)	Ккал-114, Бел-2, Жир-4, Угл-16
150	Чай сладкий с молоком (150гр)	Ккал-72, Бел-2, Жир-3, Угл-10
Итого за Завтрак		Ккал-493, Бел-24, Жир-20, Угл-56
<u>Завтрак 2</u>		
100	банан (100гр)	Ккал-110, Бел-2, Жир-1, Угл-21
Итого за Завтрак 2		Ккал-110, Бел-2, Жир-1, Угл-21
<u>Обед</u>		
150	Суп рыбный с пшеном	Ккал-95, Бел-6, Жир-3, Угл-12
70	Бефстроганов из свинины (70гр)	Ккал-85, Бел-5, Жир-5, Угл-4
80	Каша перловая рассыпчатая (80гр)	Ккал-125, Бел-3, Жир-3, Угл-22
30	Салат из свежей капусты с морковью и луком (30гр)	Ккал-26, Бел-1, Жир-2, Угл-2
40	Хлеб ржано-пшеничный (40гр)	Ккал-84, Бел-2, Угл-18
20	Хлеб пшеничный (20гр)	Ккал-47, Бел-2, Угл-10
150	Компот из сухофруктов (150гр)	Ккал-50, Угл-13
3	укроп(3гр)	
3	петрушка (3гр)	Ккал-1
Итого за Обед		Ккал-513, Бел-19, Жир-13, Угл-81
<u>Полдник</u>		
60	Пирожок печеный с картофелем (60гр)	Ккал-152, Бел-4, Жир-6, Угл-22
150	Ацидофилин (150гр)	Ккал-75, Бел-5, Жир-4, Угл-6
Итого за Полдник		Ккал-227, Бел-9, Жир-10, Угл-28
<u>Ужин</u>		
150	Рагу из овощей (150гр)	Ккал-138, Бел-4, Жир-8, Угл-16
20	Хлеб пшеничный (20гр)	Ккал-47, Бел-2, Угл-10
150	Напиток из плодов шиповника(150гр)	
Итого за Ужин		Ккал-185, Бел-6, Жир-8, Угл-26
Итого за день		Ккал-1 528, Бел-60, Жир-52, Угл-212

Ответственный
за питание

Агрефенина
Мария
Николаевна

Директор

Тарабыкина
Александра
Александровна

Меню на 23.04.2026 год Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Запеканка творожная	Ккал-264, Бел-22, Жир-13, Угл-17
30	Молоко сгущенное (30гр)	Ккал-96, Бел-2, Жир-3, Угл-17
40	Батон с маслом (40гр)	Ккал-104, Бел-2, Жир-5, Угл-13
180	Чай сладкий с молоком (180гр)	Ккал-88, Бел-3, Жир-3, Угл-12
Итого за Завтрак		Ккал-552, Бел-29, Жир-24, Угл-59
<u>Завтрак 2</u>		
100	банан (100гр)	Ккал-110, Бел-2, Жир-1, Угл-21
Итого за Завтрак 2		Ккал-110, Бел-2, Жир-1, Угл-21
<u>Обед</u>		
180	Суп рыбный с пшеном	Ккал-112, Бел-7, Жир-3, Угл-14
90	Бефстроганов из свинины (90гр)	Ккал-114, Бел-6, Жир-7, Угл-5
100	Каша перловая рассыпчатая (100гр)	Ккал-158, Бел-4, Жир-3, Угл-27
50	Салат из свежей капусты с морковью и луком (50гр)	Ккал-43, Бел-1, Жир-3, Угл-3
50	Хлеб ржано-пшеничный (50гр)	Ккал-105, Бел-3, Угл-22
20	Хлеб пшеничный (20гр)	Ккал-47, Бел-2, Угл-10
180	Компот из сухофруктов (180гр)	Ккал-61, Угл-16
3	укроп(3гр)	
3	петрушка (3гр)	Ккал-1
Итого за Обед		Ккал-641, Бел-23, Жир-16, Угл-97
<u>Полдник</u>		
70	Пирожок печеный с картофелем (70гр)	Ккал-169, Бел-4, Жир-6, Угл-25
180	Ацидофилин (180гр)	Ккал-90, Бел-5, Жир-5, Угл-7
Итого за Полдник		Ккал-259, Бел-9, Жир-11, Угл-32
<u>Ужин</u>		
180	Рагу из овощей (200гр)	Ккал-173, Бел-4, Жир-10, Угл-20
20	Хлеб пшеничный (20гр)	Ккал-47, Бел-2, Угл-10
180	Напиток из плодов шиповника(180гр)	
Итого за Ужин		Ккал-220, Бел-6, Жир-10, Угл-30
Итого за день		Ккал-1 782, Бел-69, Жир-62, Угл-239

Ответственный
за питание

Агрофенина
Мария
Николаевна

Директор

Тарабыкина
Александра
Александровна

