

# Меню на 28.04.2026 год Ясли

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

## Завтрак

|     |                               |                                |
|-----|-------------------------------|--------------------------------|
| 150 | Каша рисовая молочная (150гр) | Ккал-169, Бел-5, Жир-7, Угл-20 |
| 25  | Батон с маслом (25гр)         | Ккал-87, Бел-2, Жир-4, Угл-11  |
| 150 | Какао на молоке (150гр)       | Ккал-109, Бел-5, Жир-5, Угл-12 |

Итого за Завтрак Ккал-365, Бел-12, Жир-16, Угл-43

## Завтрак 2

|     |                |                 |
|-----|----------------|-----------------|
| 100 | Яблоко (100гр) | Ккал-47, Угл-10 |
|-----|----------------|-----------------|

Итого за Завтрак 2 Ккал-47, Угл-10

## Обед

|     |                               |                                |
|-----|-------------------------------|--------------------------------|
| 150 | Щи рыбные со сметаной (150гр) | Ккал-76, Бел-4, Жир-4, Угл-7   |
| 60  | Рыбные тефтели (60гр)         | Ккал-106, Бел-8, Жир-6, Угл-6  |
| 100 | Картофельное пюре (100гр)     | Ккал-102, Бел-2, Жир-4, Угл-13 |
| 35  | Овощной салат (35гр)          | Ккал-42, Жир-4, Угл-1          |
| 150 | Компот из смеси ягод (150гр)  | Ккал-29, Угл-7                 |
| 40  | Хлеб ржано-пшеничный (40гр)   | Ккал-84, Бел-2, Угл-18         |
| 20  | Хлеб пшеничный (20гр)         | Ккал-47, Бел-2, Угл-10         |
| 3   | укроп(3гр)                    |                                |
| 3   | петрушка (3гр)                | Ккал-1                         |

Итого за Обед Ккал-487, Бел-18, Жир-18, Угл-62

## Полдник

|     |                            |                                |
|-----|----------------------------|--------------------------------|
| 70  | Ватрушка с творогом (70гр) | Ккал-176, Бел-7, Жир-6, Угл-23 |
| 150 | Кисель (150гр)             | Ккал-69, Угл-17                |

Итого за Полдник Ккал-245, Бел-7, Жир-6, Угл-40

## Ужин

|     |                               |                                |
|-----|-------------------------------|--------------------------------|
| 150 | Суп куриный (150гр)           | Ккал-146, Бел-9, Жир-8, Угл-10 |
| 20  | Хлеб пшеничный (20гр)         | Ккал-47, Бел-2, Угл-10         |
| 150 | Чай сладкий с лимоном (150гр) | Ккал-21, Угл-5                 |

Итого за Ужин Ккал-214, Бел-11, Жир-8, Угл-25

Итого за день Ккал-1 358, Бел-48, Жир-48, Угл-180

Ответственный  
за питание

Агрофенина  
Мария  
Николаевна

Директор

Тарабыкина  
Александра  
Александровна



**Меню на 28.04.2026 год Сад**

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

**Завтрак**

|     |                                      |                                |
|-----|--------------------------------------|--------------------------------|
| 180 | <b>Каша рисовая молочная (180гр)</b> | Ккал-206, Бел-6, Жир-9, Угл-24 |
| 40  | <b>Батон с маслом (40гр)</b>         | Ккал-104, Бел-2, Жир-5, Угл-13 |
| 180 | <b>Какао на молоке (180гр)</b>       | Ккал-131, Бел-5, Жир-6, Угл-14 |

Итого за Завтрак Ккал-441, Бел-13, Жир-20, Угл-51

**Завтрак 2**

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

Итого за Завтрак 2 Ккал-47, Угл-10

**Обед**

|     |                                      |                                |
|-----|--------------------------------------|--------------------------------|
| 180 | <b>Щи рыбные со сметаной (180гр)</b> | Ккал-89, Бел-5, Жир-5, Угл-8   |
| 80  | <b>Рыбные тефтели (80гр)</b>         | Ккал-143, Бел-11, Жир-8, Угл-9 |
| 120 | <b>Картофельное пюре (120гр)</b>     | Ккал-124, Бел-2, Жир-5, Угл-16 |
| 45  | <b>Овощной салат (45гр)</b>          | Ккал-53, Жир-5, Угл-2          |
| 180 | <b>Компот из смеси ягод (180гр)</b>  | Ккал-34, Угл-8                 |
| 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         |
| 3   | <b>укроп(3гр)</b>                    |                                |
| 3   | <b>петрушка (3гр)</b>                | Ккал-1                         |

Итого за Обед Ккал-596, Бел-23, Жир-23, Угл-75

**Полдник**

|     |                                   |                                |
|-----|-----------------------------------|--------------------------------|
| 90  | <b>Ватрушка с творогом (90гр)</b> | Ккал-235, Бел-9, Жир-8, Угл-32 |
| 200 | <b>Кисель (200гр)</b>             | Ккал-94, Угл-23                |

Итого за Полдник Ккал-329, Бел-9, Жир-8, Угл-55

**Ужин**

|     |                                      |                                  |
|-----|--------------------------------------|----------------------------------|
| 180 | <b>Суп куриный (180гр)</b>           | Ккал-189, Бел-10, Жир-11, Угл-13 |
| 20  | <b>Хлеб пшеничный (20гр)</b>         | Ккал-47, Бел-2, Угл-10           |
| 180 | <b>Чай сладкий с лимоном (180гр)</b> | Ккал-26, Угл-6                   |

Итого за Ужин Ккал-262, Бел-12, Жир-11, Угл-29

Итого за день Ккал-1 675, Бел-57, Жир-62, Угл-220

Ответственный  
за питаниеАгрофенина  
Мария  
Николаевна

Директор

Тарабыкина  
Александра  
Александровна