

**Меню на 05.02.2026 год Ясли**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), 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>Какао на молоке (150гр)</b>	Ккал-109, Бел-5, Жир-5, Угл-12
<b>Итого за Завтрак</b>		Ккал-530, Бел-27, Жир-22, Угл-58
<b><u>Завтрак 2</u></b>		
100	<b>груша (95гр)</b>	Ккал-42, Угл-11
<b>Итого за Завтрак 2</b>		Ккал-42, Угл-11
<b><u>Обед</u></b>		
150	<b>Щи рыбные со сметаной (150гр)</b>	Ккал-76, Бел-4, Жир-4, Угл-7
50	<b>Котлета рыбная "Любительская" (50гр)</b>	Ккал-65, Бел-8, Жир-2, Угл-4
100	<b>Картофельное пюре (100гр)</b>	Ккал-102, Бел-2, Жир-4, Угл-13
35	<b>Овощной салат (35гр)</b>	Ккал-42, Жир-4, Угл-1
150	<b>Компот из сухофруктов (150гр)</b>	Ккал-50, Угл-13
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-448, Бел-17, Жир-14, Угл-61
<b><u>Полдник</u></b>		
30	<b>Пряник (30гр)</b>	Ккал-105, Бел-1, Жир-1, Угл-23
150	<b>Ряженка (150гр)</b>	Ккал-79, Бел-5, Жир-4, Угл-7
<b>Итого за Полдник</b>		Ккал-184, Бел-6, Жир-5, Угл-30
<b><u>Ужин</u></b>		
110	<b>Омлет (110гр)</b>	Ккал-144, Бел-9, Жир-11, Угл-8
35	<b>Икра кабачковая (35гр)</b>	Ккал-32, Бел-2, Жир-2, Угл-2
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-251, Бел-13, Жир-13, Угл-26
<b>Итого за день</b>		Ккал-1 455, Бел-63, Жир-54, Угл-186

Ответственный  
заспиканис  
\* ДЛЯ ДОКУМЕНТОВ \*



Директор

Тарабыкина  
Александра  
Александровна

**Меню на 05.02.2026 год Сад**

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

**Завтрак**

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>Какао на молоке (180гр)</b>	Ккал-131, Бел-5, Жир-6, Угл-14

**Итого за Завтрак** Ккал-627, Бел-31, Жир-27, Угл-66**Завтрак 2**

100	<b>груша (100гр)</b>	Ккал-42, Угл-11
-----	----------------------	-----------------

**Итого за Завтрак 2** Ккал-42, Угл-11**Обед**

180	<b>Щи рыбные со сметаной (180гр)</b>	Ккал-89, Бел-5, Жир-5, Угл-8
70	<b>Котлета рыбная "Любительская" (70гр)</b>	Ккал-93, Бел-11, Жир-3, Угл-6
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 сухофруктов (180гр)</b>	Ккал-61, Угл-16
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

**Итого за Обед** Ккал-533, Бел-21, Жир-18, Угл-71**Полдник**

50	<b>Пряник (50гр)</b>	Ккал-175, Бел-2, Жир-1, Угл-39
180	<b>Ряженка (180гр)</b>	Ккал-95, Бел-6, Жир-5, Угл-8

**Итого за Полдник** Ккал-270, Бел-8, Жир-6, Угл-47**Ужин**

125	<b>Омлет (125гр)</b>	Ккал-173, Бел-12, Жир-13, Угл-10
40	<b>Икра кабачковая (40гр)</b>	Ккал-36, Бел-2, Жир-3, Угл-3
180	<b>Чай сладкий с шиповником (180гр)</b>	Ккал-34, Угл-8
25	<b>Хлеб пшеничный (25гр)</b>	Ккал-59, Бел-2, Угл-12

**Итого за Ужин** Ккал-302, Бел-16, Жир-16, Угл-33**Итого за день** Ккал-1 774, Бел-76, Жир-67, Угл-228

Ответственный за питание  
Трофенина Мария Николаевна

Директор

Тарабыкина  
Александра  
Александровна

