

Меню на 13.02.2026 год Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	каша геркулесовая молочная (150гр)	Ккал-204, Бел-7, Жир-8, Угл-26
35	Батон с сыром и маслом 35 гр.	Ккал-110, Бел-4, Жир-4, Угл-14
150	Кофейный напиток на молоке (150гр)	Ккал-114, Бел-5, Жир-5, Угл-13
Итого за Завтрак		Ккал-428, Бел-16, Жир-17, Угл-53
<u>Завтрак 2</u>		
100	Сок фруктовый (100гр)	Ккал-46, Бел-1, Угл-10
Итого за Завтрак 2		Ккал-46, Бел-1, Угл-10
<u>Обед</u>		
150	Рассольник на курином бульоне со сметаной (150гр)	Ккал-131, Бел-5, Жир-7, Угл-12
60	Тефтели мясные (60гр)	Ккал-149, Бел-11, Жир-7, Угл-9
80	Каша гречневая рассыпчатая (80гр)	Ккал-107, Бел-4, Жир-2, Угл-17
30	салат капустный (30гр)	Ккал-30, Бел-1, Жир-2, Угл-2
150	Компот из сухофруктов (150гр)	Ккал-50, Угл-13
25	Хлеб пшеничный (25гр)	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
25	Хлеб ржано-пшеничный (25гр)	Ккал-53, Бел-1, Угл-11
3	укроп(3гр)	
3	петрушка (3гр)	Ккал-1
Итого за Обед		Ккал-580, Бел-24, Жир-18, Угл-76
<u>Полдник</u>		
48	Батон с кабачковой икрой (48гр)	Ккал-102, Бел-3, Жир-2, Угл-19
150	Чай сладкий (150гр)	Ккал-24, Угл-6
Итого за Полдник		Ккал-126, Бел-3, Жир-2, Угл-25
<u>Ужин</u>		
150	Салат "Зимний" (150гр)	Ккал-102, Бел-2, Жир-4, Угл-15
20	Хлеб пшеничный (20гр)	Ккал-47, Бел-2, Угл-10
150	Чай сладкий с лимоном (150гр)	Ккал-21, Угл-5
Итого за Ужин		Ккал-170, Бел-4, Жир-4, Угл-30
Итого за день		Ккал-1 350, Бел-48, Жир-41, Угл-194

Ответственный
за питание

Агрофенина
Мария
Николаевна

Директор

Тарабыкина
Александра
Александровна



Меню на 13.02.2026 год Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	каша геркулесовая молочная (180гр) Сад	Ккал-202, Бел-7, Жир-8, Угл-25
40	Батон с сыром и маслом 40 гр.	Ккал-125, Бел-4, Жир-5, Угл-16
180	Кофейный напиток на молоке (180гр)	Ккал-135, Бел-5, Жир-6, Угл-16
Итого за Завтрак		Ккал-462, Бел-16, Жир-19, Угл-57
<u>Завтрак 2</u>		
100	Сок фруктовый (100гр)	Ккал-46, Бел-1, Угл-10
Итого за Завтрак 2		Ккал-46, Бел-1, Угл-10
<u>Обед</u>		
180	Рассольник на курином бульоне со сметаной (150гр)	Ккал-158, Бел-6, Жир-8, Угл-14
70	Тефтели мясные (70гр)	Ккал-191, Бел-14, Жир-9, Угл-11
100	Каша гречневая рассыпчатая (100гр)	Ккал-137, Бел-4, Жир-3, Угл-22
50	салат капустный (50гр)	Ккал-50, Бел-1, Жир-4, Угл-3
180	Компот из сухофруктов (180гр)	Ккал-61, Угл-16
25	Хлеб пшеничный (25гр)	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
25	Хлеб ржано-пшеничный (25гр)	Ккал-53, Бел-1, Угл-11
3	укроп(3гр)	
3	петрушка (3гр)	Ккал-1
Итого за Обед		Ккал-710, Бел-28, Жир-24, Угл-89
<u>Полдник</u>		
54	Батон с кабачковой икрой (54гр)	Ккал-113, Бел-4, Жир-2, Угл-20
180	Чай сладкий (180гр)	Ккал-29, Угл-7
Итого за Полдник		Ккал-142, Бел-4, Жир-2, Угл-27
<u>Ужин</u>		
120	Салат "Зимний" (120гр)	Ккал-81, Бел-2, Жир-3, Угл-12
25	Хлеб пшеничный (25гр)	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
180	Чай сладкий с лимоном (180гр)	Ккал-26, Угл-6
Итого за Ужин		Ккал-166, Бел-4, Жир-3, Угл-30
Итого за день		Ккал-1 526, Бел-53, Жир-48, Угл-213

Ответственный
за питание

Агрофенина
Мария
Николаевна

Директор

Тарабыкина
Александра
Александровна

