

Меню на 19.02.2026 год Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
120	<i>Запеканка творожная</i>	Ккал-211, Бел-18, Жир-10, Угл-13
30	<i>Молоко сгущенное (30гр)</i>	Ккал-96, Бел-2, Жир-3, Угл-17
35	<i>Батон с маслом (35гр)</i>	Ккал-114, Бел-2, Жир-4, Угл-16
150	<i>Кофейный напиток на молоке (150гр)</i>	Ккал-114, Бел-5, Жир-5, Угл-13
Итого за Завтрак		Ккал-535, Бел-27, Жир-22, Угл-59
<u>Завтрак 2</u>		
95	<i>груша (95гр)</i>	Ккал-40, Угл-10
Итого за Завтрак 2		Ккал-40, Угл-10
<u>Обед</u>		
150	<i>Суп рыбный с пшеном</i>	Ккал-95, Бел-6, Жир-3, Угл-12
150	<i>Плов с мясом (150гр)</i>	Ккал-219, Бел-8, Жир-10, Угл-22
30	<i>салат капустаный (30гр)</i>	Ккал-30, Бел-1, Жир-2, Угл-2
150	<i>Компот из смеси ягод (150гр)</i>	Ккал-29, Угл-7
40	<i>Хлеб ржано-пшеничный (40гр)</i>	Ккал-84, Бел-2, Угл-18
3	<i>укроп(3гр)</i>	
3	<i>петрушка (3гр)</i>	Ккал-1
Итого за Обед		Ккал-458, Бел-17, Жир-15, Угл-61
<u>Полдник</u>		
30	<i>Печенье (30гр)</i>	Ккал-120, Бел-2, Жир-6, Угл-20
150	<i>Ацидофилин (150гр)</i>	Ккал-75, Бел-5, Жир-4, Угл-6
Итого за Полдник		Ккал-195, Бел-7, Жир-10, Угл-26
<u>Ужин</u>		
188	<i>Картофель в сметане 188гр</i>	Ккал-134, Бел-3, Жир-3, Угл-24
25	<i>Хлеб пшеничный (25гр)</i>	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
150	<i>Чай сладкий с лимоном (150гр)</i>	Ккал-21, Угл-5
Итого за Ужин		Ккал-214, Бел-5, Жир-3, Угл-41
Итого за день		Ккал-1 442, Бел-56, Жир-50, Угл-197

Ответственный
за питание



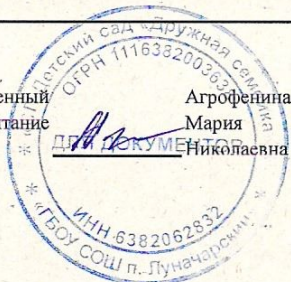
Директор

Тарабыкина
Александра
Александровна

Меню на 19.02.2026 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
40	Молоко сгущенное (40гр)	Ккал-128, Бел-2, Жир-3, Угл-22
40	Батон с маслом (40гр)	Ккал-104, Бел-2, Жир-5, Угл-13
180	Кофейный напиток на молоке (180гр)	Ккал-135, Бел-5, Жир-6, Угл-16
Итого за Завтрак		Ккал-631, Бел-31, Жир-27, Угл-68
<u>Завтрак 2</u>		
100	груша (100гр)	Ккал-42, Угл-11
Итого за Завтрак 2		Ккал-42, Угл-11
<u>Обед</u>		
180	Суп рыбный с пшеном	Ккал-112, Бел-7, Жир-3, Угл-14
200	Плов с мясом (200гр)	Ккал-295, Бел-10, Жир-14, Угл-30
50	салат капустный (50гр)	Ккал-50, Бел-1, Жир-4, Угл-3
180	Компот из смеси ягод (180гр)	Ккал-34, Угл-8
50	Хлеб ржано-пшеничный (50гр)	Ккал-105, Бел-3, Угл-22
3	укроп(3гр)	
3	петрушка (3гр)	Ккал-1
Итого за Обед		Ккал-597, Бел-21, Жир-21, Угл-77
<u>Полдник</u>		
50	Печенье (50гр)	Ккал-200, Бел-4, Жир-10, Угл-34
180	Ацидофилин (180гр)	Ккал-90, Бел-5, Жир-5, Угл-7
Итого за Полдник		Ккал-290, Бел-9, Жир-15, Угл-41
<u>Ужин</u>		
191	Картофель в сметане 191гр	Ккал-188, Бел-4, Жир-7, Угл-28
30	Хлеб пшеничный (30гр)	Ккал-71, Бел-2, Угл-14
180	Чай сладкий с лимоном (180гр)	Ккал-26, Угл-6
Итого за Ужин		Ккал-285, Бел-6, Жир-7, Угл-48
Итого за день		Ккал-1 845, Бел-67, Жир-70, Угл-245

Ответственный
за питание



Агрофенина
Мария
Николаевна

Директор

Тарабыкина
Александра
Александровна