# Меню на 01.07.2026 год Ясли

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|---|---|---|
| | ***Завтрак*** | |
| 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 | Чай сладкий с молоком (150гр) | Ккал-72, Бел-2, Жир-3, Угл-10 |
| | **Итого за Завтрак** | Ккал-386, Бел-13, Жир-15, Угл-50 |
| | ***Завтрак 2*** | |
| 100 | Сок фруктовый (100гр) | Ккал-46, Бел-1, Угл-10 |
| | **Итого за Завтрак 2** | Ккал-46, Бел-1, Угл-10 |
| | ***Обед*** | |
| 150 | Свекольник с яйцом на курином бульоне (150гр) | Ккал-106, Бел-6, Жир-7, Угл-7 |
| 60 | Тефтели мясные (60гр) | Ккал-149, Бел-11, Жир-7, Угл-9 |
| 80 | каша гороховая рассыпчатая (80гр) | Ккал-123, Бел-7, Жир-3, Угл-15 |
| 35 | Салат овощной (35гр) | Ккал-35, Бел-1, Жир-3, Угл-2 |
| 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 |
| 150 | Компот из смеси ягод | Ккал-29, Угл-7 |
| | **Итого за Обед** | Ккал-574, Бел-29, Жир-20, Угл-68 |
| | ***Полдник*** | |
| 30 | Печенье (30гр) | Ккал-120, Бел-2, Жир-6, Угл-20 |
| 150 | Ацидофилин (150гр) | Ккал-75, Бел-5, Жир-4, Угл-6 |
| | **Итого за Полдник** | Ккал-195, Бел-7, Жир-10, Угл-26 |
| | ***Ужин*** | |
| 50 | Оладьи из печени (50гр) | Ккал-101, Бел-7, Жир-6, Угл-7 |
| 100 | Макароны отварные с маслом (100гр) | Ккал-130, Бел-3, Жир-3, Угл-23 |
| 35 | Икра кабачковая (35гр) | Ккал-32, Бел-2, Жир-2, Угл-2 |
| 20 | Хлеб пшеничный (20гр) | Ккал-47, Бел-2, Угл-10 |
| 150 | Чай сладкий с лимоном (150гр) | Ккал-21, Угл-5 |
| | **Итого за Ужин** | Ккал-331, Бел-14, Жир-11, Угл-47 |
| | **Итого за день** | Ккал-1 532, Бел-64, Жир-56, Угл-201 |

Ответственный за питание Агрофенина Мария Николаевна

Директор Тарабыкина Александра Александровна

# Меню на 01.07.2026 год Сад

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|---|---|---|
| | ***Завтрак*** | |
| 180 | каша геркулесовая молочная (180гр) Сад | Ккал-243, Бел-8, Жир-10, Угл-30 |
| 40 | Батон с сыром и маслом 40 гр. | Ккал-125, Бел-4, Жир-5, Угл-16 |
| 180 | Чай сладкий с молоком (180гр) | Ккал-88, Бел-3, Жир-3, Угл-12 |
| | **Итого за Завтрак** | Ккал-456, Бел-15, Жир-18, Угл-58 |
| | ***Завтрак 2*** | |
| 100 | Сок фруктовый (100гр) | Ккал-46, Бел-1, Угл-10 |
| | **Итого за Завтрак 2** | Ккал-46, Бел-1, Угл-10 |
| | ***Обед*** | |
| 180 | Свекольник с яйцом на курином бульоне (180гр) | Ккал-124, Бел-7, Жир-8, Угл-8 |
| 70 | Тефтели мясные (70гр) | Ккал-191, Бел-14, Жир-9, Угл-11 |
| 100 | каша гороховая рассыпчатая (100р) | Ккал-155, Бел-8, Жир-4, Угл-18 |
| 45 | Салат овощной (45гр) | Ккал-46, Бел-1, Жир-4, Угл-3 |
| 50 | Хлеб ржано-пшеничный (50гр) | Ккал-105, Бел-3, Угл-22 |
| 20 | Хлеб пшеничный (20гр) | Ккал-47, Бел-2, Угл-10 |
| 3 | укроп(3гр) | |
| 3 | петрушка (3гр) | Ккал-1 |
| 180 | Компот из смеси ягод | Ккал-34, Угл-8 |
| | **Итого за Обед** | Ккал-703, Бел-35, Жир-25, Угл-80 |
| | ***Полдник*** | |
| 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 |
| | ***Ужин*** | |
| 60 | Оладьи из печени (60гр) | Ккал-119, Бел-8, Жир-6, Угл-8 |
| 120 | Макароны отварные с маслом (120гр) | Ккал-157, Бел-4, Жир-3, Угл-27 |
| 35 | Икра кабачковая (35гр) | Ккал-32, Бел-2, Жир-2, Угл-2 |
| 20 | Хлеб пшеничный (20гр) | Ккал-47, Бел-2, Угл-10 |
| 180 | Чай сладкий с лимоном (180гр) | Ккал-26, Угл-6 |
| | **Итого за Ужин** | Ккал-381, Бел-16, Жир-11, Угл-53 |
| | **Итого за день** | Ккал-1 876, Бел-76, Жир-69, Угл-242 |

Ответственный за питание Агрофенина Мария Николаевна

Директор Тарабыкина Александра Александровна