

Меню на 22.06.2026 год Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
160	Каша манная молочная (160гр)	Ккал-161, Бел-6, Жир-7, Угл-19
35	Батон с сыром и маслом 35 гр.	Ккал-110, Бел-4, Жир-4, Угл-14
150	Какао на молоке (150гр)	Ккал-109, Бел-5, Жир-5, Угл-12
Итого за Завтрак		Ккал-380, Бел-15, Жир-16, Угл-45
<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	Суп гороховый на курином бульоне (150гр)	Ккал-129, Бел-6, Жир-4, Угл-15
50	Гуляш из курицы (70гр)- ясли	Ккал-99, Бел-5, Жир-7, Угл-3
80	Каша гречневая рассыпчатая (80гр)	Ккал-107, Бел-4, Жир-2, Угл-17
30	Салат из свежей капусты с морковью и луком (30гр)	Ккал-26, Бел-1, Жир-2, Угл-2
150	Компот из сухофруктов (150гр)	Ккал-50, Угл-13
40	Хлеб ржано-пшеничный (40гр)	Ккал-84, Бел-2, Угл-18
20	Хлеб пшеничный (20гр)	Ккал-47, Бел-2, Угл-10
3	петрушка (3гр)	Ккал-1
3	укроп(3гр)	
Итого за Обед		Ккал-543, Бел-20, Жир-15, Угл-78
<u>Полдник</u>		
80	Оладьи(80гр)	Ккал-203, Бел-5, Жир-9, Угл-25
30	Молоко сгущенное (30гр)	Ккал-96, Бел-2, Жир-3, Угл-17
150	Чай сладкий с лимоном (150гр)	Ккал-21, Угл-5
Итого за Полдник		Ккал-320, Бел-7, Жир-12, Угл-47
<u>Ужин</u>		
100	картофель отварной (100гр)	Ккал-59, Бел-1, Жир-2, Угл-10
25	Огурец соленый (25гр)	Ккал-1
150	Чай сладкий с шиповником (150гр)	Ккал-28, Угл-6
20	Хлеб пшеничный (20гр)	Ккал-47, Бел-2, Угл-10
Итого за Ужин		Ккал-135, Бел-3, Жир-2, Угл-26
Итого за день		Ккал-1 424, Бел-46, Жир-45, Угл-206

Ответственный
за питание
Агрофенина
Мария
Николаевна

Директор

Тарабыкина
Александра
Александровна

Меню на 22.06.2026 год Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	Каша манная молочная (180гр)	Ккал-194, Бел-6, Жир-9, Угл-23
40	Батон с сыром и маслом 40 гр.	Ккал-125, Бел-4, Жир-5, Угл-16
180	Какао на молоке (180гр)	Ккал-131, Бел-5, Жир-6, Угл-14
Итого за Завтрак		Ккал-450, Бел-15, Жир-20, 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>		
180	Суп гороховый на курином бульоне (180гр)	Ккал-166, Бел-8, Жир-7, Угл-17
80	Гуляш из курицы (80гр)- сад	Ккал-157, Бел-9, Жир-11, Угл-5
100	Каша гречневая рассыпчатая (100гр)	Ккал-137, Бел-4, Жир-3, Угл-22
50	Салат из свежей капусты с морковью и луком (50гр)	Ккал-43, Бел-1, Жир-3, Угл-3
180	Компот из сухофруктов (180гр)	Ккал-61, Угл-16
50	Хлеб ржано-пшеничный (50гр)	Ккал-105, Бел-3, Угл-22
20	Хлеб пшеничный (20гр)	Ккал-47, Бел-2, Угл-10
3	петрушка (3гр)	Ккал-1
3	укроп(3гр)	
Итого за Обед		Ккал-717, Бел-27, Жир-24, Угл-95
<u>Полдник</u>		
100	Оладьи(100гр)	Ккал-203, Бел-5, Жир-9, Угл-25
30	Молоко сгущенное (30гр)	Ккал-96, Бел-2, Жир-3, Угл-17
180	Чай сладкий с лимоном (180гр)	Ккал-26, Угл-6
Итого за Полдник		Ккал-325, Бел-7, Жир-12, Угл-48
<u>Ужин</u>		
130	картофель отварной (130гр)	Ккал-80, Бел-2, Жир-2, Угл-13
25	Огурец соленый (25гр)	Ккал-1
180	Чай сладкий с шиповником (180гр)	Ккал-34, Угл-8
20	Хлеб пшеничный (20гр)	Ккал-47, Бел-2, Угл-10
Итого за Ужин		Ккал-162, Бел-4, Жир-2, Угл-31
Итого за день		Ккал-1 700, Бел-54, Жир-58, Угл-237

Ответственный
за питание

Агрофеева
Марья
Николаевна

Директор

Тарабыкина
Александра
Александровна

