

Меню на 26.06.2026 год Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Каша пшеничная молочная (150гр)	Ккал-161, Бел-6, Жир-7, Угл-18
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-343, Бел-12, Жир-14, Угл-42
<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 "Крестьянский" на м/к бульоне (150гр)	Ккал-111, Бел-5, Жир-4, Угл-12
70	Гуляш из свинины (70гр)	Ккал-130, Бел-10, Жир-7, Угл-4
100	Макароны отварные с маслом (100гр)	Ккал-130, Бел-3, Жир-3, Угл-23
30	Салат из свеклы с зеленым горошком (30гр).	Ккал-32, Бел-1, Жир-2, Угл-3
40	Хлеб ржано-пшеничный (40гр)	Ккал-84, Бел-2, Угл-18
20	Хлеб пшеничный (20гр)	Ккал-47, Бел-2, Угл-10
150	Компот из сухофруктов (150гр)	Ккал-50, Угл-13
3	укроп(3гр)	
3	петрушка (3гр)	Ккал-1
Итого за Обед		Ккал-585, Бел-23, Жир-16, Угл-83
<u>Полдник</u>		
30	Печенье (30гр)	Ккал-120, Бел-2, Жир-6, Угл-20
150	Кисель (150гр)	Ккал-69, Угл-17
Итого за Полдник		Ккал-189, Бел-2, Жир-6, Угл-37
<u>Ужин</u>		
160	Каша гречневая с молоком (160гр)	Ккал-183, Бел-6, Жир-8, Угл-22
Итого за Ужин		Ккал-183, Бел-6, Жир-8, Угл-22
Итого за день		Ккал-1 346, Бел-44, Жир-44, Угл-194

Ответственный
за питание



Агрофенина
Мария
Николаевна

Директор

Тарабыкина
Александра
Александровна

Меню на 26.06.2026 год Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	Каша пшеничная молочная (180гр)	Ккал-196, Бел-7, Жир-9, Угл-22
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-409, Бел-14, Жир-17, Угл-50
<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 "Крестьянский" на м/к бульоне (180гр)	Ккал-132, Бел-7, Жир-5, Угл-14
80	Гуляш из свинины (80гр)	Ккал-144, Бел-11, Жир-8, Угл-5
120	Макароны отварные с маслом (120гр)	Ккал-157, Бел-4, Жир-3, Угл-27
50	Салат из свеклы с зеленым горошком (50гр)	Ккал-54, Бел-1, Жир-3, Угл-6
50	Хлеб ржано-пшеничный (50гр)	Ккал-105, Бел-3, Угл-22
30	Хлеб пшеничный (30гр)	Ккал-71, Бел-2, Угл-14
180	Компот из сухофруктов (180гр)	Ккал-61, Угл-16
3	укроп(3гр)	
3	петрушка (3гр)	Ккал-1
Итого за Обед		Ккал-725, Бел-28, Жир-19, Угл-104
<u>Полдник</u>		
50	Печенье (50гр)	Ккал-200, Бел-4, Жир-10, Угл-34
200	Кисель (200гр)	Ккал-94, Угл-23
Итого за Полдник		Ккал-294, Бел-4, Жир-10, Угл-57
<u>Ужин</u>		
180	Каша гречневая с молоком (180гр)	Ккал-174, Бел-6, Жир-8, Угл-20
Итого за Ужин		Ккал-174, Бел-6, Жир-8, Угл-20
Итого за день		Ккал-1 648, Бел-53, Жир-54, Угл-241

Ответственный
за питание



Агрофенина
Мария
Николаевна

Директор

Тарабыкина
Александра
Александровна