

Меню на 12.01.2026 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 с зеленым горошком на курином бульоне (150гр)	Ккал-125, Бел-6, Жир-9, Угл-6
70	Гуляш из курицы (70гр)- ясли	Ккал-138, Бел-8, Жир-10, Угл-4
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-563, Бел-22, Жир-23, Угл-65
<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	Плов овощной (150гр)	Ккал-216, Бел-4, Жир-6, Угл-35
150	Чай сладкий с шиповником (150гр)	Ккал-28, Угл-6
20	Хлеб пшеничный (20гр)	Ккал-47, Бел-2, Угл-10
Итого за Ужин		Ккал-291, Бел-6, Жир-6, Угл-51
Итого за день		Ккал-1 406, Бел-47, Жир-47, Угл-196

Ответственный за питание



Агрофенина
Мария
Николаевна

Директор

Тарабыкина
Александра
Александровна

Меню на 12.01.2026 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 с зеленым горошком на курином бульоне (180гр)	Ккал-153, Бел-7, Жир-11, Угл-8
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 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-671, Бел-24, Жир-29, Угл-77
<u>Полдник</u>		
54	Батон с кабачковой икрой (54гр)	Ккал-113, Бел-4, Жир-2, Угл-20
200	Чай сладкий (180гр)	Ккал-32, Угл-8
Итого за Полдник		Ккал-145, Бел-4, Жир-2, Угл-28
<u>Ужин</u>		
180	Плов овощной (180гр)	Ккал-258, Бел-4, Жир-8, Угл-42
180	Чай сладкий с шиповником (180гр)	Ккал-34, Угл-8
25	Хлеб пшеничный (25гр)	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
Итого за Ужин		Ккал-351, Бел-6, Жир-8, Угл-62
Итого за день		Ккал-1 663, Бел-50, Жир-59, Угл-230

Ответственный за питание



Агрофенина
Мария
Николаевна

Директор

Тарабыкина
Александра
Александровна