

Меню на 13.01.2026 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 маслом (35гр)	Ккал-114, Бел-2, Жир-4, Угл-16
150	Кофейный напиток на молоке (150гр)	Ккал-114, Бел-5, Жир-5, Угл-13
Итого за Завтрак		Ккал-389, Бел-13, Жир-16, Угл-47
<u>Завтрак 2</u>		
100	банан (100гр)	Ккал-110, Бел-2, Жир-1, Угл-21
Итого за Завтрак 2		Ккал-110, Бел-2, Жир-1, Угл-21
<u>Обед</u>		
150	Суп рыбный с пшеном	Ккал-95, Бел-6, Жир-3, Угл-12
50	Котлета рыбная "Любительская" (50гр)	Ккал-65, Бел-8, Жир-2, Угл-4
100	Картофельное пюре (100гр)	Ккал-102, Бел-2, Жир-4, Угл-13
35	Салат овощной (35гр)	Ккал-35, Бел-1, Жир-3, Угл-2
150	Компот из смеси ягод (150гр)	Ккал-29, Угл-7
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-439, Бел-20, Жир-12, Угл-61
<u>Полдник</u>		
60	Пирог с повидлом (60гр)	Ккал-175, Бел-5, Жир-4, Угл-30
150	Ряженка (150гр)	Ккал-79, Бел-5, Жир-4, Угл-7
Итого за Полдник		Ккал-254, Бел-10, Жир-8, Угл-37
<u>Ужин</u>		
150	Суп куриный (150гр)	Ккал-146, Бел-9, Жир-8, Угл-10
150	Чай сладкий с лимоном (150гр)	Ккал-21, Угл-5
20	Хлеб пшеничный (20гр)	Ккал-47, Бел-2, Угл-10
Итого за Ужин		Ккал-214, Бел-11, Жир-8, Угл-25
Итого за день		Ккал-1 406, Бел-56, Жир-45, Угл-191

Ответственный за питание _____
Агрофенина Мария Николаевна

Директор _____

Тарабыкина Александра Александровна



Меню на 13.01.2026 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 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-435, Бел-14, Жир-20, Угл-51
<u>Завтрак 2</u>		
100	банан (100гр)	Ккал-110, Бел-2, Жир-1, Угл-21
Итого за Завтрак 2		Ккал-110, Бел-2, Жир-1, Угл-21
<u>Обед</u>		
180	Суп рыбный с пшеном	Ккал-112, Бел-7, Жир-3, Угл-14
70	Котлета рыбная "Любительская" (70гр)	Ккал-93, Бел-11, Жир-3, Угл-6
120	Картофельное пюре (120гр)	Ккал-124, Бел-2, Жир-5, Угл-16
45	Салат овощной (45гр)	Ккал-46, Бел-1, Жир-4, Угл-3
180	Компот из смеси ягод (180гр)	Ккал-34, Угл-8
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-522, Бел-24, Жир-15, Угл-70
<u>Полдник</u>		
80	Пирог с повидлом (80гр)	Ккал-226, Бел-6, Жир-5, Угл-40
180	Ряженка (180гр)	Ккал-95, Бел-6, Жир-5, Угл-8
Итого за Полдник		Ккал-321, Бел-12, Жир-10, Угл-48
<u>Ужин</u>		
180	Суп куриный (180гр)	Ккал-189, Бел-10, Жир-11, Угл-13
180	Чай сладкий с лимоном (180гр)	Ккал-26, Угл-6
25	Хлеб пшеничный (25гр)	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
Итого за Ужин		Ккал-274, Бел-12, Жир-11, Угл-31
Итого за день		Ккал-1 662, Бел-64, Жир-57, Угл-221

Ответственный
за питание



Агрофенина
Мария
Николаевна

Директор

Тарабыкина
Александра
Александровна