

# Меню на 15.01.2026 год Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
120	<b>Запеканка творожная</b>	Ккал-211, Бел-18, Жир-10, Угл-13
30	<b>Молоко сгущенное (30гр)</b>	Ккал-96, Бел-2, Жир-3, Угл-17
35	<b>Батон с маслом (35гр)</b>	Ккал-114, Бел-2, Жир-4, Угл-16
150	<b>Какао на молоке (150гр)</b>	Ккал-109, Бел-5, Жир-5, Угл-12
<b>Итого за Завтрак</b>		Ккал-530, Бел-27, Жир-22, Угл-58
<b><u>Завтрак 2</u></b>		
100	<b>Яблоко (100гр)</b>	Ккал-47, Угл-10
<b>Итого за Завтрак 2</b>		Ккал-47, Угл-10
<b><u>Обед</u></b>		
150	<b>Щи рыбные со сметаной (150гр)</b>	Ккал-76, Бел-4, Жир-4, Угл-7
60	<b>Тефтели мясные (60гр)</b>	Ккал-149, Бел-11, Жир-7, Угл-9
80	<b>каша гороховая рассыпчатая (80гр)</b>	Ккал-123, Бел-7, Жир-3, Угл-15
30	<b>Салат из вареной свеклы с луком (30гр)</b>	Ккал-40, Жир-3, Угл-3
150	<b>Компот из смеси ягод (150гр)</b>	Ккал-29, Угл-7
25	<b>Хлеб пшеничный (25гр)</b>	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
25	<b>Хлеб ржано-пшеничный (25гр)</b>	Ккал-53, Бел-1, Угл-11
3	<b>укроп(3гр)</b>	
3	<b>петрушка (3гр)</b>	Ккал-1
<b>Итого за Обед</b>		Ккал-530, Бел-25, Жир-17, Угл-64
<b><u>Полдник</u></b>		
60	<b>Пирожок печеный с картофелем (60гр)</b>	Ккал-152, Бел-4, Жир-6, Угл-22
150	<b>Кисель (150гр)</b>	Ккал-69, Угл-17
<b>Итого за Полдник</b>		Ккал-221, Бел-4, Жир-6, Угл-39
<b><u>Ужин</u></b>		
150	<b>Суп молочный с макаронными изделиями</b>	Ккал-158, Бел-5, Жир-8, Угл-17
150	<b>Чай сладкий с лимоном (150гр)</b>	Ккал-21, Угл-5
20	<b>Хлеб пшеничный (20гр)</b>	Ккал-47, Бел-2, Угл-10
<b>Итого за Ужин</b>		Ккал-226, Бел-7, Жир-8, Угл-32
<b>Итого за день</b>		Ккал-1 554, Бел-63, Жир-53, Угл-203

Ответственный  
за питание

Агрофенина  
Мария  
Николаевна

Директор

Тарабыкина  
Александра  
Александровна



**Меню на 15.01.2026 год Сад**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
150	<b>Запеканка творожная</b>	Ккал-264, Бел-22, Жир-13, Угл-17
40	<b>Молоко сгущенное (40гр)</b>	Ккал-128, Бел-2, Жир-3, Угл-22
40	<b>Батон с маслом (40гр)</b>	Ккал-104, Бел-2, Жир-5, Угл-13
180	<b>Какао на молоке (180гр)</b>	Ккал-131, Бел-5, Жир-6, Угл-14
<b>Итого за Завтрак</b>		Ккал-627, Бел-31, Жир-27, Угл-66
<b><u>Завтрак 2</u></b>		
100	<b>Яблоко (100гр)</b>	Ккал-47, Угл-10
<b>Итого за Завтрак 2</b>		Ккал-47, Угл-10
<b><u>Обед</u></b>		
180	<b>Щи рыбные со сметаной (180гр)</b>	Ккал-89, Бел-5, Жир-5, Угл-8
70	<b>Тефтели мясные (70гр)</b>	Ккал-191, Бел-14, Жир-9, Угл-11
100	<b>каша гороховая рассыпчатая (100р)</b>	Ккал-155, Бел-8, Жир-4, Угл-18
40	<b>Салат из вареной свеклы с луком (40гр)</b>	Ккал-53, Бел-1, Жир-4, Угл-4
180	<b>Компот из смеси ягод (180гр)</b>	Ккал-34, Угл-8
25	<b>Хлеб пшеничный (25гр)</b>	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
25	<b>Хлеб ржано-пшеничный (25гр)</b>	Ккал-53, Бел-1, Угл-11
3	<b>укроп(3гр)</b>	
3	<b>петрушка (3гр)</b>	Ккал-1
<b>Итого за Обед</b>		Ккал-635, Бел-31, Жир-22, Угл-72
<b><u>Полдник</u></b>		
70	<b>Пирожок печеный с картофелем (70гр)</b>	Ккал-169, Бел-4, Жир-6, Угл-25
200	<b>Кисель (200гр)</b>	Ккал-94, Угл-23
<b>Итого за Полдник</b>		Ккал-263, Бел-4, Жир-6, Угл-48
<b><u>Ужин</u></b>		
180	<b>Суп молочный с макаронными изделиями</b>	Ккал-182, Бел-6, Жир-9, Угл-20
180	<b>Чай сладкий с лимоном (180гр)</b>	Ккал-26, Угл-6
25	<b>Хлеб пшеничный (25гр)</b>	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
<b>Итого за Ужин</b>		Ккал-267, Бел-8, Жир-9, Угл-38
<b>Итого за день</b>		Ккал-1 839, Бел-74, Жир-64, Угл-234

Ответственный  
за питание



Агрофенина  
Мария  
Николаевна

Директор

Тарабыкина  
Александра  
Александровна