

# Меню на 20.01.2026 год Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	--

## Завтрак

160	<b>Каша манная молочная (160гр)</b>	Ккал-161, Бел-6, Жир-7, Угл-19
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

**Итого за Завтрак** Ккал-384, Бел-13, Жир-16, Угл-47

## Завтрак 2

100	<b>банан (100гр)</b>	Ккал-110, Бел-2, Жир-1, Угл-21
-----	----------------------	--------------------------------

**Итого за Завтрак 2** Ккал-110, Бел-2, Жир-1, Угл-21

## Обед

150	<b>Щи рыбные со сметаной (150гр)</b>	Ккал-76, Бел-4, Жир-4, Угл-7
60	<b>Рыбные тефтели (60гр)</b>	Ккал-106, Бел-8, Жир-6, Угл-6
100	<b>Картофельное пюре (100гр)</b>	Ккал-102, Бел-2, Жир-4, Угл-13
35	<b>Овощной салат (35гр)</b>	Ккал-42, Жир-4, Угл-1
150	<b>Компот из сухофруктов (150гр)</b>	Ккал-50, Угл-13
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

**Итого за Обед** Ккал-489, Бел-17, Жир-18, Угл-63

## Полдник

80	<b>Оладьи(80гр)</b>	Ккал-203, Бел-5, Жир-9, Угл-25
30	<b>Молоко сгущенное (30гр)</b>	Ккал-96, Бел-2, Жир-3, Угл-17
150	<b>Кисель (150гр)</b>	Ккал-69, Угл-17

**Итого за Полдник** Ккал-368, Бел-7, Жир-12, Угл-59

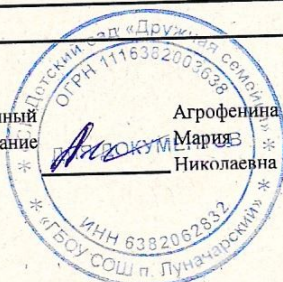
## Ужин

150	<b>Суп куриный (150гр)</b>	Ккал-146, Бел-9, Жир-8, Угл-10
150	<b>Чай сладкий с шиповником (150гр)</b>	Ккал-28, Угл-6
20	<b>Хлеб пшеничный (20гр)</b>	Ккал-47, Бел-2, Угл-10

**Итого за Ужин** Ккал-221, Бел-11, Жир-8, Угл-26

**Итого за день** Ккал-1 572, Бел-50, Жир-55, Угл-216

Ответственный  
за питание



Агрофенина  
Мария  
Николаевна

Директор

Тарабыкина  
Александра  
Александровна

**Меню на 20.01.2026 год Сад**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
180	<b>Каша манная молочная (180гр)</b>	Ккал-194, Бел-6, Жир-9, Угл-23
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-429, Бел-13, Жир-20, Угл-50
<b><u>Завтрак 2</u></b>		
100	<b>банан (100гр)</b>	Ккал-110, Бел-2, Жир-1, Угл-21
<b>Итого за Завтрак 2</b>		Ккал-110, Бел-2, Жир-1, Угл-21
<b><u>Обед</u></b>		
180	<b>Щи рыбные со сметаной (180гр)</b>	Ккал-89, Бел-5, Жир-5, Угл-8
80	<b>Рыбные тефтели (80гр)</b>	Ккал-143, Бел-11, Жир-8, Угл-9
120	<b>Картофельное пюре (120гр)</b>	Ккал-124, Бел-2, Жир-5, Угл-16
45	<b>Овощной салат (45гр)</b>	Ккал-53, Жир-5, Угл-2
180	<b>Компот из сухофруктов (180гр)</b>	Ккал-61, Угл-16
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-583, Бел-21, Жир-23, Угл-74
<b><u>Полдник</u></b>		
100	<b>Оладьи(100гр)</b>	Ккал-203, Бел-5, Жир-9, Угл-25
40	<b>Молоко сгущенное (40гр)</b>	Ккал-128, Бел-2, Жир-3, Угл-22
200	<b>Кисель (200гр)</b>	Ккал-94, Угл-23
<b>Итого за Полдник</b>		Ккал-425, Бел-7, Жир-12, Угл-70
<b><u>Ужин</u></b>		
180	<b>Суп куриный (180гр)</b>	Ккал-189, Бел-10, Жир-11, Угл-13
180	<b>Чай сладкий с шиповником (180гр)</b>	Ккал-34, Угл-8
25	<b>Хлеб пшеничный (25гр)</b>	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
<b>Итого за Ужин</b>		Ккал-282, Бел-12, Жир-11, Угл-33
<b>Итого за день</b>		Ккал-1 829, Бел-55, Жир-67, Угл-248

Ответственный  
за питание



Директор

Тарабыкина  
Александра  
Александровна