

# Меню на 28.01.2026 год Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Каша ячневая молочная (150гр)	Ккал-155, Бел-5, 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
<b>Итого за Завтрак</b>		Ккал-337, Бел-11, Жир-14, Угл-42
<u>Завтрак 2</u>		
100	Сок фруктовый (100гр)	Ккал-46, Бел-1, Угл-10
<b>Итого за Завтрак 2</b>		Ккал-46, Бел-1, Угл-10
<u>Обед</u>		
150	Суп "Кудрявый" на курином бульоне (150гр)	Ккал-117, Бел-7, Жир-8, Угл-7
70	Гуляш из свинины (70гр)	Ккал-130, Бел-10, Жир-7, Угл-4
80	Каша гречневая рассыпчатая (80гр)	Ккал-107, Бел-4, Жир-2, Угл-17
30	Салат морковный (30гр)	Ккал-31, Жир-2, 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
<b>Итого за Обед</b>		Ккал-527, Бел-24, Жир-19, Угл-60
<u>Полдник</u>		
30	Вафли (30гр)	Ккал-159, Бел-1, Жир-8, Угл-20
150	Ряженка (150гр)	Ккал-79, Бел-5, Жир-4, Угл-7
<b>Итого за Полдник</b>		Ккал-238, Бел-6, Жир-12, Угл-27
<u>Ужин</u>		
50	Оладьи из печени (50гр)	Ккал-101, Бел-7, Жир-6, Угл-7
100	Макароны отварные с маслом (100гр)	Ккал-130, Бел-3, Жир-3, Угл-23
25	Огурец соленый (25гр)	Ккал-1
150	Чай сладкий с шиповником (150гр)	Ккал-28, Угл-6
<b>Итого за Ужин</b>		Ккал-260, Бел-10, Жир-9, Угл-36
<b>Итого за день</b>		Ккал-1 408, Бел-52, Жир-54, Угл-175

Ответственный  
за питание

Агрофенина  
Мария  
Николаевна

Директор

Тарабыкина  
Александра  
Александровна



**Меню на 28.01.2026 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 ячневая молочная (180гр)</b>	Ккал-191, Бел-6, Жир-8, Угл-22
40	<b>Батон с сыром и маслом 40 гр.</b>	Ккал-125, Бел-4, Жир-5, Угл-16
180	<b>Чай сладкий с молоком (180гр)</b>	Ккал-88, Бел-3, Жир-3, Угл-12
<b>Итого за Завтрак</b>		Ккал-404, Бел-13, Жир-16, Угл-50
<b><u>Завтрак 2</u></b>		
100	<b>Сок фруктовый (100гр)</b>	Ккал-46, Бел-1, Угл-10
<b>Итого за Завтрак 2</b>		Ккал-46, Бел-1, Угл-10
<b><u>Обед</u></b>		
180	<b>Суп "Кудрявый" на курином бульоне (180гр)</b>	Ккал-140, Бел-8, Жир-9, Угл-8
80	<b>Гуляш из свинины (80гр)</b>	Ккал-144, Бел-11, Жир-8, Угл-5
100	<b>Каша гречневая рассыпчатая (100гр)</b>	Ккал-137, Бел-4, Жир-3, Угл-22
50	<b>Салат морковный (50гр)</b>	Ккал-51, Бел-1, Жир-4, Угл-3
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-619, Бел-27, Жир-24, Угл-69
<b><u>Полдник</u></b>		
50	<b>Вафли (50гр)</b>	Ккал-265, Бел-2, Жир-14, Угл-34
180	<b>Ряженка (180гр)</b>	Ккал-95, Бел-6, Жир-5, Угл-8
<b>Итого за Полдник</b>		Ккал-360, Бел-8, Жир-19, Угл-42
<b><u>Ужин</u></b>		
60	<b>Оладьи из печени (60гр)</b>	Ккал-119, Бел-8, Жир-6, Угл-8
120	<b>Макароньы отварные с маслом (120гр)</b>	Ккал-157, Бел-4, Жир-3, Угл-27
25	<b>Огурец соленый (25гр)</b>	Ккал-1
180	<b>Чай сладкий с шиповником (180гр)</b>	Ккал-34, Угл-8
<b>Итого за Ужин</b>		Ккал-311, Бел-12, Жир-9, Угл-43
<b>Итого за день</b>		Ккал-1 740, Бел-61, Жир-68, Угл-214

Ответственный  
за питание

Агрофенина  
Мария  
Николаевна

Директор

Тарабыкина  
Александра  
Александровна

