

Меню на 29.01.2026 год Ясли

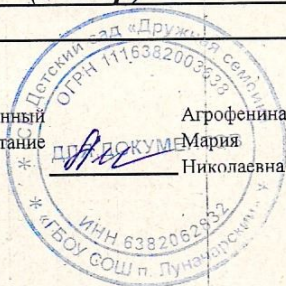
Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
120	<i>Запеканка творожная</i>	Ккал-211, Бел-18, Жир-10, Угл-13
30	<i>Молоко сгущенное (30гр)</i>	Ккал-96, Бел-2, Жир-3, Угл-17
35	<i>Батон с маслом (35гр)</i>	Ккал-114, Бел-2, Жир-4, Угл-16
150	<i>Кофейный напиток на молоке (150гр)</i>	Ккал-114, Бел-5, Жир-5, Угл-13
Итого за Завтрак		Ккал-535, Бел-27, Жир-22, Угл-59
<u>Завтрак 2</u>		
100	<i>Яблоко (100гр)</i>	Ккал-47, Угл-10
Итого за Завтрак 2		Ккал-47, Угл-10
<u>Обед</u>		
150	<i>Суп рыбный с пшеном</i>	Ккал-95, Бел-6, Жир-3, Угл-12
70	<i>Бефстроганов из свинины (70гр)</i>	Ккал-85, Бел-5, Жир-5, Угл-4
100	<i>Каша рисовая рассыпчатая (100гр)</i>	Ккал-125, Бел-2, Жир-3, Угл-23
35	<i>Овощной салат (35гр)</i>	Ккал-42, Жир-4, Угл-1
150	<i>Компот из сухофруктов (150гр)</i>	Ккал-50, Угл-13
25	<i>Хлеб пшеничный (25гр)</i>	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
25	<i>Хлеб ржано-пшеничный (25гр)</i>	Ккал-53, Бел-1, Угл-11
3	<i>укроп(3гр)</i>	
3	<i>петрушка (3гр)</i>	Ккал-1
Итого за Обед		Ккал-510, Бел-16, Жир-15, Угл-76
<u>Полдник</u>		
65	<i>Плюшка с изюмом (65гр)</i>	Ккал-170, Бел-5, Жир-5, Угл-27
150	<i>Ацидофилин (150гр)</i>	Ккал-75, Бел-5, Жир-4, Угл-6
Итого за Полдник		Ккал-245, Бел-10, Жир-9, Угл-33
<u>Ужин</u>		
150	<i>Суп куриный (150гр)</i>	Ккал-146, Бел-9, Жир-8, Угл-10
20	<i>Хлеб пшеничный (20гр)</i>	Ккал-47, Бел-2, Угл-10
150	<i>Чай сладкий с лимоном (150гр)</i>	Ккал-21, Угл-5
Итого за Ужин		Ккал-214, Бел-11, Жир-8, Угл-25
Итого за день		Ккал-1 551, Бел-64, Жир-54, Угл-203

Ответственный
за питание

Агрофенина
Мария
Николаевна

Директор

Тарабыкина
Александра
Александровна



Меню на 29.01.2026 год Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Запеканка творожная	Ккал-264, Бел-22, Жир-13, Угл-17
40	Молоко сгущенное (40гр)	Ккал-128, Бел-2, Жир-3, 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-631, Бел-31, Жир-27, Угл-68
<u>Завтрак 2</u>		
100	Яблоко (100гр)	Ккал-47, Угл-10
Итого за Завтрак 2		Ккал-47, Угл-10
<u>Обед</u>		
180	Суп рыбный с пшеном	Ккал-112, Бел-7, Жир-3, Угл-14
90	Бефстроганов из свинины (90гр)	Ккал-114, Бел-6, Жир-7, Угл-5
120	Каша рисовая рассыпчатая (120гр)	Ккал-152, Бел-3, Жир-3, Угл-27
45	Овощной салат (45гр)	Ккал-53, Жир-5, Угл-2
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-605, Бел-19, Жир-18, Угл-87
<u>Полдник</u>		
80	Плюшка с изюмом (80гр)	Ккал-205, Бел-6, Жир-6, Угл-33
180	Ацидофилин (180гр)	Ккал-90, Бел-5, Жир-5, Угл-7
Итого за Полдник		Ккал-295, Бел-11, Жир-11, Угл-40
<u>Ужин</u>		
180	Суп куриный (180гр)	Ккал-189, Бел-10, Жир-11, Угл-13
25	Хлеб пшеничный (25гр)	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
180	Чай сладкий с лимоном (180гр)	Ккал-26, Угл-6
Итого за Ужин		Ккал-274, Бел-12, Жир-11, Угл-31
Итого за день		Ккал-1 852, Бел-73, Жир-67, Угл-236

Ответственный
за питание Николаевна
Агрофенина
Мария
Николаевна

Директор

Тарабыкина
Александра
Александровна

