

Меню на 10.03.2026 год Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Каша "Дружба" молочная (150гр)	Ккал-168, Бел-5, Жир-7, Угл-20
35	Батон с маслом (35гр)	Ккал-114, Бел-2, Жир-4, Угл-16
150	Какао на молоке (150гр)	Ккал-109, Бел-5, Жир-5, Угл-12
Итого за Завтрак		Ккал-391, Бел-12, Жир-16, Угл-48
<u>Завтрак 2</u>		
100	Яблоко (100гр)	Ккал-47, Угл-10
Итого за Завтрак 2		Ккал-47, Угл-10
<u>Обед</u>		
150	Щи рыбные со сметаной (150гр)	Ккал-76, Бел-4, Жир-4, Угл-7
60	Рыбные тефтели (60гр)	Ккал-106, Бел-8, Жир-6, Угл-6
100	Картофельное пюре (100гр)	Ккал-102, Бел-2, Жир-4, Угл-13
30	Салат из вареной свеклы с луком (30гр)	Ккал-40, Жир-3, Угл-3
40	Хлеб ржано-пшеничный (40гр)	Ккал-84, Бел-2, Угл-18
150	Компот из сухофруктов (150гр)	Ккал-50, Угл-13
Итого за Обед		Ккал-458, Бел-16, Жир-17, Угл-60
<u>Полдник</u>		
70	Ватрушка с творогом (70гр)	Ккал-176, Бел-7, Жир-6, Угл-23
150	Кисель (150гр)	Ккал-69, Угл-17
Итого за Полдник		Ккал-245, Бел-7, Жир-6, Угл-40
<u>Ужин</u>		
150	Суп куриный (150гр)	Ккал-146, Бел-9, Жир-8, Угл-10
25	Хлеб пшеничный (25гр)	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
150	Чай сладкий с шиповником (150гр)	Ккал-28, Угл-6
Итого за Ужин		Ккал-233, Бел-11, Жир-8, Угл-28
Итого за день		Ккал-1 374, Бел-46, Жир-47, Угл-186

Ответственный
за питание

Агрофенина
Мария
Николаевна

Директор

Тарабыкина
Александра
Александровна



Меню на 10.03.2026 год Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	Каша "Дружба" молочная (180гр)	Ккал-207, Бел-6, Жир-9, Угл-25
40	Батон с маслом (40гр)	Ккал-104, Бел-2, Жир-5, Угл-13
180	Какао на молоке (180гр)	Ккал-131, Бел-5, Жир-6, Угл-14
Итого за Завтрак		Ккал-442, Бел-13, Жир-20, Угл-52
<u>Завтрак 2</u>		
100	Яблоко (100гр)	Ккал-47, Угл-10
Итого за Завтрак 2		Ккал-47, Угл-10
<u>Обед</u>		
180	Щи рыбные со сметаной (180гр)	Ккал-89, Бел-5, Жир-5, Угл-8
80	Рыбные тефтели (80гр)	Ккал-143, Бел-11, Жир-8, Угл-9
120	Картофельное пюре (120гр)	Ккал-124, Бел-2, Жир-5, Угл-16
40	Салат из вареной свеклы с луком (40гр)	Ккал-53, Бел-1, Жир-4, Угл-4
50	Хлеб ржано-пшеничный (50гр)	Ккал-105, Бел-3, Угл-22
180	Компот из сухофруктов (180гр)	Ккал-61, Угл-16
Итого за Обед		Ккал-575, Бел-22, Жир-22, Угл-75
<u>Полдник</u>		
90	Ватрушка с творогом (90гр)	Ккал-235, Бел-9, Жир-8, Угл-32
200	Кисель (200гр)	Ккал-94, Угл-23
Итого за Полдник		Ккал-329, Бел-9, Жир-8, Угл-55
<u>Ужин</u>		
180	Суп куриный (180гр)	Ккал-189, Бел-10, Жир-11, Угл-13
30	Хлеб пшеничный (30гр)	Ккал-71, Бел-2, Угл-14
180	Чай сладкий с шиповником (180гр)	Ккал-34, Угл-8
Итого за Ужин		Ккал-294, Бел-12, Жир-11, Угл-35
Итого за день		Ккал-1 687, Бел-56, Жир-61, Угл-227

Ответственный
за питание



Агрофенина
Мария
Николаевна

Директор

Тарабыкина
Александра
Александровна