

Меню на 12.03.2026 год Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
120	Запеканка творожная	Ккал-211, Бел-18, Жир-10, Угл-13
30	Молоко сгущенное (30гр)	Ккал-96, Бел-2, Жир-3, Угл-17
35	Батон с маслом (35гр)	Ккал-114, Бел-2, Жир-4, Угл-16
150	Кофейный напиток на молоке (150гр)	Ккал-114, Бел-5, Жир-5, Угл-13
Итого за Завтрак		Ккал-535, Бел-27, Жир-22, Угл-59
<u>Завтрак 2</u>		
100	груша (100гр)	Ккал-42, Угл-11
Итого за Завтрак 2		Ккал-42, Угл-11
<u>Обед</u>		
150	Суп рыбный с пшеном	Ккал-95, Бел-6, Жир-3, Угл-12
70	Бефстроганов из свинины (70гр)	Ккал-85, Бел-5, Жир-5, Угл-4
80	Каша перловая рассыпчатая (80гр)	Ккал-125, Бел-3, Жир-3, Угл-22
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
20	Хлеб пшеничный (20гр)	Ккал-47, Бел-2, Угл-10
150	Компот из сухофруктов (150гр)	Ккал-50, Угл-13
Итого за Обед		Ккал-526, Бел-18, Жир-14, Угл-82
<u>Полдник</u>		
60	Пирожок печеный с картофелем (60гр)	Ккал-152, Бел-4, Жир-6, Угл-22
150	Ацидофилин (150гр)	Ккал-75, Бел-5, Жир-4, Угл-6
Итого за Полдник		Ккал-227, Бел-9, Жир-10, Угл-28
<u>Ужин</u>		
150	Плов овощной (150гр)	Ккал-216, Бел-4, Жир-6, Угл-35
25	Хлеб пшеничный (25гр)	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
150	Чай сладкий с шиповником (150гр)	Ккал-28, Угл-6
Итого за Ужин		Ккал-303, Бел-6, Жир-6, Угл-53
Итого за день		Ккал-1 633, Бел-60, Жир-52, Угл-233

Ответственный
за питание



Директор

Тарабыкина
Александра
Александровна

Меню на 12.03.2026 год Сад

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

Завтрак

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

Завтрак 2

100	груша (100гр)	Ккал-42, Угл-11
-----	----------------------	-----------------

Итого за Завтрак 2 Ккал-42, Угл-11

Обед

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
100	Каша перловая рассыпчатая (100гр)	Ккал-158, Бел-4, Жир-3, Угл-27
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
20	Хлеб пшеничный (20гр)	Ккал-47, Бел-2, Угл-10
180	Компот из сухофруктов (180гр)	Ккал-61, Угл-16

Итого за Обед Ккал-650, Бел-23, Жир-17, Угл-98

Полдник

70	Пирожок печеный с картофелем (70гр)	Ккал-169, Бел-4, Жир-6, Угл-25
180	Ацидофилин (180гр)	Ккал-90, Бел-5, Жир-5, Угл-7

Итого за Полдник Ккал-259, Бел-9, Жир-11, Угл-32

Ужин

180	Плов овощной (180гр)	Ккал-258, Бел-4, Жир-8, Угл-42
30	Хлеб пшеничный (30гр)	Ккал-71, Бел-2, Угл-14
180	Чай сладкий с шиповником (180гр)	Ккал-34, Угл-8

Итого за Ужин Ккал-363, Бел-6, Жир-8, Угл-64

Итого за день Ккал-1 945, Бел-69, Жир-63, Угл-273

Ответственный
за питание

Директор

Тарабыкина
Александра
Александровна