

Меню на 19.03.2026 год Ясли

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

Завтрак

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

Завтрак 2

100	Яблоко (100гр)	Ккал-47, Угл-10
-----	----------------	-----------------

Итого за Завтрак 2 Ккал-47, Угл-10

Обед

150	Суп рыбный с пшеном	Ккал-95, Бел-6, Жир-3, Угл-12
150	Плов с мясом (150гр)	Ккал-219, Бел-8, Жир-10, Угл-22
30	салат капустный с огурцом (30гр) ясли	Ккал-30, Бел-1, Жир-2, Угл-2
150	Компот из смеси ягод (150гр)	Ккал-29, Угл-7
40	Хлеб ржано-пшеничный (40гр)	Ккал-84, Бел-2, Угл-18
20	Хлеб пшеничный (20гр)	Ккал-47, Бел-2, Угл-10
3	укроп(3гр)	
3	петрушка (3гр)	Ккал-1

Итого за Обед Ккал-505, Бел-19, Жир-15, Угл-71

Полдник

60	Пирог с повидлом (60гр)	Ккал-175, Бел-5, Жир-4, Угл-30
150	Ацидофилин (150гр)	Ккал-75, Бел-5, Жир-4, Угл-6

Итого за Полдник Ккал-250, Бел-10, Жир-8, Угл-36

Ужин

188	Картофель в сметане 188гр	Ккал-134, Бел-3, Жир-3, Угл-24
25	Хлеб пшеничный (25гр)	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
150	Чай сладкий с шиповником (150гр)	Ккал-28, Угл-6

Итого за Ужин Ккал-221, Бел-5, Жир-3, Угл-42

Итого за день Ккал-1 558, Бел-61, Жир-48, Угл-218

Ответственный
за питание

Агрофенина
Мария
Николаевна

Директор

Тарабыкина
Александра
Александровна



Меню на 19.03.2026 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	Яблоко (100гр)	Ккал-47, Угл-10
-----	-----------------------	-----------------

Итого за Завтрак 2 Ккал-47, Угл-10

Обед

180	Суп рыбный с пшеном	Ккал-112, Бел-7, Жир-3, Угл-14
200	Плов с мясом (200гр)	Ккал-295, Бел-10, Жир-14, Угл-30
50	салат капустный с огурцом (50гр) сад	Ккал-49, Бел-1, Жир-4, Угл-3
180	Компот из смеси ягод (180гр)	Ккал-34, Угл-8
50	Хлеб ржано-пшеничный (50гр)	Ккал-105, Бел-3, Угл-22
20	Хлеб пшеничный (20гр)	Ккал-47, Бел-2, Угл-10
3	укроп(3гр)	
3	петрушка (3гр)	Ккал-1

Итого за Обед Ккал-643, Бел-23, Жир-21, Угл-87

Полдник

80	Пирог с повидлом (80гр)	Ккал-226, Бел-6, Жир-5, Угл-40
180	Ацидофилин (180гр)	Ккал-90, Бел-5, Жир-5, Угл-7

Итого за Полдник Ккал-316, Бел-11, Жир-10, Угл-47

Ужин

191	Картофель в сметане 191гр	Ккал-188, Бел-4, Жир-7, Угл-28
30	Хлеб пшеничный (30гр)	Ккал-71, Бел-2, Угл-14
180	Чай сладкий с шиповником (180гр)	Ккал-34, Угл-8

Итого за Ужин Ккал-293, Бел-6, Жир-7, Угл-50

Итого за день Ккал-1 930, Бел-71, Жир-65, Угл-262

Ответственный
за питаниеАгрофенина
Мария
Николаевна

Директор

Тарабыкина
Александра
Александровна