

Меню на 23.03.2026 год Ясли

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

Завтрак

160	Каша манная молочная (160гр)	Ккал-161, Бел-6, Жир-7, Угл-19
35	Батон с сыром и маслом 35 гр.	Ккал-110, Бел-4, Жир-4, Угл-14
150	Кофейный напиток на молоке (150гр)	Ккал-114, Бел-5, Жир-5, Угл-13

Итого за Завтрак Ккал-385, Бел-15, Жир-16, Угл-46**Завтрак 2**

100	Сок фруктовый (100гр)	Ккал-46, Бел-1, Угл-10
-----	------------------------------	------------------------

Итого за Завтрак 2 Ккал-46, Бел-1, Угл-10**Обед**

150	Суп с клецками на курином бульоне (150гр)	Ккал-184, Бел-7, Жир-10, Угл-17
60	Биточки куриные (60гр)	Ккал-140, Бел-8, Жир-11, Угл-4
80	каша гороховая рассыпчатая (80гр)	Ккал-123, Бел-7, Жир-3, Угл-15
35	Салат витаминный (35гр)	Ккал-28, 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)	

Итого за Обед Ккал-635, Бел-27, Жир-26, Угл-73**Полдник**

40	Батон с повидлом (40гр)	Ккал-102, Бел-2, Жир-1, Угл-23
150	Чай сладкий (150гр)	Ккал-24, Угл-6

Итого за Полдник Ккал-126, Бел-2, Жир-1, Угл-29**Ужин**

150	Плов овощной (150гр)	Ккал-216, Бел-4, Жир-6, Угл-35
20	Хлеб пшеничный (20гр)	Ккал-47, Бел-2, Угл-10
150	Чай сладкий с шиповником (150гр)	Ккал-28, Угл-6

Итого за Ужин Ккал-291, Бел-6, Жир-6, Угл-51**Итого за день** Ккал-1 483, Бел-51, Жир-49, Угл-209Ответственный
за питаниеАгрофенина
Мария
Николаевна

Директор

Тарабыкина
Александра
Александровна

Меню на 23.03.2026 год Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	Каша манная молочная (180гр)	Ккал-194, Бел-6, Жир-9, Угл-23
40	Батон с сыром и маслом 40 гр.	Ккал-125, Бел-4, Жир-5, Угл-16
180	Кофейный напиток на молоке (180гр)	Ккал-135, Бел-5, Жир-6, Угл-16
Итого за Завтрак		Ккал-454, Бел-15, Жир-20, Угл-55
<u>Завтрак 2</u>		
100	Сок фруктовый (100гр)	Ккал-46, Бел-1, Угл-10
Итого за Завтрак 2		Ккал-46, Бел-1, Угл-10
<u>Обед</u>		
180	Суп с клецками на курином бульоне (180гр)	Ккал-217, Бел-8, Жир-13, Угл-19
70	Биточки куриные (70гр)	Ккал-167, Бел-9, Жир-13, Угл-5
100	каша гороховая рассыпчатая (100р)	Ккал-155, Бел-8, Жир-4, Угл-18
50	Салат витаминный (50гр)	Ккал-46, Бел-1, Жир-3, Угл-4
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)	
Итого за Обед		Ккал-771, Бел-31, Жир-33, Угл-86
<u>Полдник</u>		
60	Батон с повидлом (60гр)	Ккал-154, Бел-2, Жир-1, Угл-34
180	Чай сладкий (180гр)	Ккал-29, Угл-7
Итого за Полдник		Ккал-183, Бел-2, Жир-1, Угл-41
<u>Ужин</u>		
180	Плов овощной (180гр)	Ккал-258, Бел-4, Жир-8, Угл-42
20	Хлеб пшеничный (20гр)	Ккал-47, Бел-2, Угл-10
180	Чай сладкий с шиповником (180гр)	Ккал-34, Угл-8
Итого за Ужин		Ккал-339, Бел-6, Жир-8, Угл-60
Итого за день		Ккал-1 793, Бел-55, Жир-62, Угл-252

Ответственный
за питание

Агрофенина
Мария
Николаевна

Директор

Тарабыкина
Александра
Александровна

