

Меню на 25.03.2026 год Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Каша пшеничная молочная (150гр)	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	Чай сладкий с молоком (150гр)	Ккал-72, Бел-2, Жир-3, Угл-10
Итого за Завтрак		Ккал-343, Бел-12, Жир-14, Угл-43
<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>		
150	Суп с зеленым горошком на курином бульоне (150гр)	Ккал-125, Бел-6, Жир-9, Угл-6
170	Бигос с мясом (170гр)	Ккал-167, Бел-16, Жир-7, Угл-9
40	Хлеб ржано-пшеничный (40гр)	Ккал-84, Бел-2, Угл-18
20	Хлеб пшеничный (20гр)	Ккал-47, Бел-2, Угл-10
150	Компот из смеси ягод (150гр)	Ккал-29, Угл-7
Итого за Обед		Ккал-452, Бел-26, Жир-16, Угл-50
<u>Полдник</u>		
30	Пряник (30гр)	Ккал-105, Бел-1, Жир-1, Угл-23
150	Ряженка (150гр)	Ккал-79, Бел-5, Жир-4, Угл-7
Итого за Полдник		Ккал-184, Бел-6, Жир-5, Угл-30
<u>Ужин</u>		
50	Оладьи из печени (50гр)	Ккал-101, Бел-7, Жир-6, Угл-7
100	Макароны отварные с маслом (100гр)	Ккал-130, Бел-3, Жир-3, Угл-23
25	Огурец соленый (25гр)	Ккал-1
20	Хлеб пшеничный (20гр)	Ккал-47, Бел-2, Угл-10
150	Чай сладкий с шиповником (150гр)	Ккал-28, Угл-6
Итого за Ужин		Ккал-307, Бел-12, Жир-9, Угл-46
Итого за день		Ккал-1 332, Бел-57, Жир-44, Угл-179

Ответственный
за питание



Атрофенина
Мария
Николаевна

Директор

Тарабыкина
Александра
Александровна

Меню на 25.03.2026 год Сад

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

Завтрак

180	Каша пшеничная молочная (180гр)	Ккал-257, Бел-9, Жир-9, Угл-34
40	Батон с сыром и маслом 40 гр.	Ккал-125, Бел-4, Жир-5, Угл-16
180	Чай сладкий с молоком (180гр)	Ккал-88, Бел-3, Жир-3, Угл-12

Итого за Завтрак Ккал-470, Бел-16, Жир-17, Угл-62**Завтрак 2**

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

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

180	Суп с зеленым горошком на курином бульоне (180гр)	Ккал-153, Бел-7, Жир-11, Угл-8
200	Бигос с мясом (200гр)	Ккал-212, Бел-20, Жир-10, Угл-10
50	Хлеб ржано-пшеничный (50гр)	Ккал-105, Бел-3, Угл-22
20	Хлеб пшеничный (20гр)	Ккал-47, Бел-2, Угл-10
180	Компот из смеси ягод (180гр)	Ккал-34, Угл-8

Итого за Обед Ккал-551, Бел-32, Жир-21, Угл-58**Полдник**

50	Пряник (50гр)	Ккал-175, Бел-2, Жир-1, Угл-39
180	Ряженка (180гр)	Ккал-95, Бел-6, Жир-5, Угл-8

Итого за Полдник Ккал-270, Бел-8, Жир-6, Угл-47**Ужин**

60	Оладьи из печени (60гр)	Ккал-119, Бел-8, Жир-6, Угл-8
120	Макароны отварные с маслом (120гр)	Ккал-157, Бел-4, Жир-3, Угл-27
30	Огурец соленый (30гр)	Ккал-4, Угл-1
20	Хлеб пшеничный (20гр)	Ккал-47, Бел-2, Угл-10
180	Чай сладкий с шиповником (180гр)	Ккал-34, Угл-8

Итого за Ужин Ккал-361, Бел-14, Жир-9, Угл-54**Итого за день** Ккал-1 698, Бел-71, Жир-53, Угл-231Ответственный
за питаниеАгрофенина
Мария
Николаевна

Директор

Тарабыкина
Александра
Александровна