

Меню на 15.05.2026 год Ясли

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

Завтрак

150	Каша пшеничная молочная (150гр)	Ккал-161, Бел-6, Жир-7, Угл-18
35	Батон с сыром и маслом 35 гр.	Ккал-110, Бел-4, Жир-4, Угл-14
150	Какао на молоке (150гр)	Ккал-109, Бел-5, Жир-5, Угл-12

Итого за Завтрак Ккал-380, Бел-15, Жир-16, Угл-44

Завтрак 2

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

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

Обед

150	Борщ на м/к бульоне со сметаной (150гр)	Ккал-107, Бел-4, Жир-7, Угл-6
70	Гуляш из свинины (70гр)	Ккал-130, Бел-10, Жир-7, Угл-4
100	Макароньы отварные с маслом (100гр)	Ккал-130, Бел-3, Жир-3, Угл-23
15	Салат из зеленого горошка (15гр)	Ккал-23, Жир-2, Угл-1
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
3	укроп(3гр)	
3	петрушка (3гр)	Ккал-1

Итого за Обед Ккал-572, Бел-21, Жир-19, Угл-75

Полдник

30	Печенье (30гр)	Ккал-120, Бел-2, Жир-6, Угл-20
150	Ацидофилин (150гр)	Ккал-75, Бел-5, Жир-4, Угл-6

Итого за Полдник Ккал-195, Бел-7, Жир-10, Угл-26

Ужин

150	Капуста тушеная (150гр)	Ккал-108, Бел-5, Жир-6, Угл-13
20	Хлеб пшеничный (20гр)	Ккал-47, Бел-2, Угл-10
150	Чай сладкий с лимоном (150гр)	Ккал-21, Угл-5

Итого за Ужин Ккал-176, Бел-7, Жир-6, Угл-28

Итого за день Ккал-1 369, Бел-51, Жир-51, Угл-183

Ответственный
за питание



Директор

Тарабыкина
Александра
Александровна

Меню на 15.05.2026 год Сад

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

Завтрак

180	Каша пшеничная молочная (180гр)	Ккал-196, Бел-7, Жир-9, Угл-22
40	Батон с сыром и маслом 40 гр.	Ккал-125, Бел-4, Жир-5, Угл-16
180	Какао на молоке (180гр)	Ккал-131, Бел-5, Жир-6, Угл-14

Итого за Завтрак Ккал-452, Бел-16, Жир-20, Угл-52**Завтрак 2**

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

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

180	Борщ на м/к бульоне со сметаной (180гр)	Ккал-134, Бел-5, Жир-9, Угл-8
80	Гуляш из свинины (80гр)	Ккал-144, Бел-11, Жир-8, Угл-5
120	Макароньы отварные с маслом (120гр)	Ккал-157, Бел-4, Жир-3, Угл-27
30	Салат из зеленого горошка (30гр)	Ккал-45, Бел-1, Жир-4, Угл-2
50	Хлеб ржано-пшеничный (50гр)	Ккал-105, Бел-3, Угл-22
30	Хлеб пшеничный (30гр)	Ккал-71, Бел-2, Угл-14
180	Компот из сухофруктов (180гр)	Ккал-61, Угл-16
3	укроп(3гр)	
3	петрушка (3гр)	Ккал-1

Итого за Обед Ккал-718, Бел-26, Жир-24, Угл-94**Полдник**

50	Печенье (50гр)	Ккал-200, Бел-4, Жир-10, Угл-34
180	Ацидофилин (180гр)	Ккал-90, Бел-5, Жир-5, Угл-7

Итого за Полдник Ккал-290, Бел-9, Жир-15, Угл-41**Ужин**

200	Капуста тушеная (200гр)	Ккал-144, Бел-6, Жир-8, Угл-17
25	Хлеб пшеничный (25гр)	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
180	Чай сладкий с лимоном (180гр)	Ккал-26, Угл-6

Итого за Ужин Ккал-229, Бел-8, Жир-8, Угл-35**Итого за день** Ккал-1 735, Бел-60, Жир-67, Угл-232

Ответственный
за питание

Агрофенина
Мария
Николаевна

Директор

Тарабыкина
Александра
Александровна

