Меню на 02.10.2026 год Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	Завтрак	
150	Каша пшенная 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	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 картофельный с бобовыми на мясо-костном бульоне (150гр)	Ккал-132, Бел-7, Жир-5, Угл-12
70	Гуляш из свинины (70гр)	Ккал-130, Бел-10, Жир-7, Угл-4
100	Макароны отварные с маслом (100гр)	Ккал-130, Бел-3, Жир-3, Угл-23
30	Салат из свеклы с зеленым горошком (30гр)	Ккал-32, Бел-1, Жир-2, 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 смеси ягод (150гр)	Ккал-29, Угл-7
3	укроп(3гр)	
3	петрушка (3гр)	Ккал-1
	Итого за Обед	Ккал-585, Бел-25, Жир-17, Угл-77
	Полдник	
60	Плюшка (60гр)	Ккал-162, Бел-5, Жир-5, Угл-26
150	Кисель (150гр)	Ккал-69, Угл-17
	Итого за Полдник	Ккал-231, Бел-5, Жир-5, Угл-43
	Ужин	
150	Рагу из овощей (150гр)	Ккал-138, Бел-4, Жир-8, Угл-16
150	Чай сладкий с лимоном (150гр)	Ккал-21, Угл-5
20	Хлеб пшеничный (20гр)	Ккал-47, Бел-2, Угл-10
	Итого за Ужин	Ккал-206, Бел-6, Жир-8, Угл-31
	Итого за день	Ккал-1 453, Бел-52, Жир-46, Угл-207

Ответственный за питание Агрофенина Мария Николаевна

Директор Тарабыкина Александра Александровна

ДЛЯ ДОКУМЕНТОВ

Меню на 02.10.2026 год Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	Завтрак	
180	Каша пшенная 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	Кофейный напиток на молоке (180гр)	Ккал-135, Бел-5, Жир-6, Угл-16
	Итого за Завтрак	Ккал-517, Бел-18, Жир-20, Угл-66
	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 картофельный с бобовыми на мясо-костном бульоне (180гр)	Ккал-153, Бел-8, Жир-5, Угл-15
80	Гуляш из свинины (80гр)	Ккал-144, Бел-11, Жир-8, Угл-5
120	Макароны отварные с маслом (120гр)	Ккал-157, Бел-4, Жир-3, Угл-27
50	Салат из свеклы с зеленым горошком (50гр)	Ккал-54, Бел-1, Жир-3, Угл-6
50	Хлеб ржано-пшеничный (50гр)	Ккал-105, Бел-3, Угл-22
30	Хлеб пшеничный (30гр)	Ккал-71, Бел-2, Угл-14
180	Компот из смеси ягод (180гр)	Ккал-34, Угл-8
3	укроп(3гр)	
3	петрушка (3гр)	Ккал-1
	Итого за Обед	Ккал-719, Бел-29, Жир-19, Угл-97
	Полдник	
80	Плюшка (80гр)	Ккал-217, Бел-6, Жир-7, Угл-34
200	Кисель (200гр)	Ккал-94, Угл-23
	Итого за Полдник	Ккал-311, Бел-6, Жир-7, Угл-57
	Ужин	
200	Рагу из овощей (200гр)	Ккал-193, Бел-4, Жир-11, Угл-22
180	Чай сладкий с лимоном (180гр)	Ккал-26, Угл-6
20	Хлеб пшеничный (20гр)	Ккал-47, Бел-2, Угл-10
	Итого за Ужин	Ккал-266, Бел-6, Жир-11, Угл-38
	Итого за день	Ккал-1 859, Бел-60, Жир-57, Угл-268

Ответственный за питание _____ Агрофенина Мария Николаевна

Директор _____ Тарабыкина Александра Александровна