# Меню на 14.09.2026 год Ясли

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|---|---|---|
| | ***Завтрак*** | |
| 150 | Суп молочный с макаронными изделиями | Ккал-158, Бел-5, Жир-8, Угл-17 |
| 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-377, Бел-14, Жир-17, Угл-43 |
| | ***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 |
| 30 | Салат из свежей капусты с морковью и луком (30гр) | Ккал-26, Бел-1, Жир-2, Угл-2 |
| 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-634, Бел-27, Жир-26, Угл-73 |
| | ***Полдник*** | |
| 30 | Пряник (30гр) | Ккал-105, Бел-1, Жир-1, Угл-23 |
| 150 | Чай сладкий с шиповником (150гр) | Ккал-28, Угл-6 |
| | **Итого за Полдник** | Ккал-133, Бел-1, Жир-1, Угл-29 |
| | ***Ужин*** | |
| 120 | Сырники творожные,запеченые(120) | |
| 30 | кисель 30гр | Ккал-14, Угл-3 |
| 150 | Чай сладкий с лимоном (150гр) | Ккал-21, Угл-5 |
| | **Итого за Ужин** | Ккал-35, Угл-8 |
| | **Итого за день** | Ккал-1 225, Бел-43, Жир-44, Угл-163 |

Ответственный за питание _____ Агрофенина Мария Николаевна

Директор _____ Тарабыкина Александра Александровна _____

# Меню на 14.09.2026 год Сад

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|---|---|---|
| | ***Завтрак*** | |
| 180 | Суп молочный с макаронными изделиями | Ккал-182, Бел-6, Жир-9, Угл-20 |
| 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-438, Бел-15, Жир-20, Угл-50 |
| | ***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 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 из свежей капусты с морковью и луком (50гр) | Ккал-43, Бел-1, Жир-3, Угл-3 |
| 40 | Хлеб ржано-пшеничный (40гр) | Ккал-84, Бел-2, Угл-18 |
| 20 | Хлеб пшеничный (20гр) | Ккал-47, Бел-2, Угл-10 |
| 180 | Компот из смеси ягод (180гр) | Ккал-34, Угл-8 |
| 3 | укроп(3гр) | |
| 3 | петрушка (3гр) | Ккал-1 |
| | **Итого за Обед** | Ккал-748, Бел-30, Жир-33, Угл-81 |
| | ***Полдник*** | |
| 50 | Пряник (50гр) | Ккал-175, Бел-2, Жир-1, Угл-39 |
| 180 | Чай сладкий с шиповником (180гр) | Ккал-34, Угл-8 |
| | **Итого за Полдник** | Ккал-209, Бел-2, Жир-1, Угл-47 |
| | ***Ужин*** | |
| 150 | Сырники творожные,запеченые(150) | |
| 50 | кисель 50гр | Ккал-24, Угл-6 |
| 180 | Чай сладкий с лимоном (180гр) | Ккал-26, Угл-6 |
| | **Итого за Ужин** | Ккал-50, Угл-12 |
| | **Итого за день** | Ккал-1 491, Бел-48, Жир-54, Угл-200 |

Ответственный за питание Агрофенина Мария Николаевна

Директор Тарабыкина Александра Александровна