# Меню на 28.09.2026 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 | ***Какао на молоке (150гр)*** | Ккал-109, Бел-5, Жир-5, Угл-12 |
| | **Итого за Завтрак** | Ккал-380, Бел-15, Жир-16, Угл-45 |
| | ***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*** | |
| 50 | ***Вафли (50гр)*** | Ккал-265, Бел-2, Жир-14, Угл-34 |
| 150 | ***Чай сладкий с лимоном (150гр)*** | Ккал-21, Угл-5 |
| | **Итого за Полдник** | Ккал-286, Бел-2, Жир-14, Угл-39 |
| | ***Ужин*** | |
| 120 | ***Сырники творожные,запеченые(120)*** | |
| 30 | ***кисель 30гр*** | Ккал-14, Угл-3 |
| 150 | ***Напиток из плодов шиповника(150гр)*** | |
| | **Итого за Ужин** | Ккал-14, Угл-3 |
| | **Итого за день** | Ккал-1 360, Бел-45, Жир-56, Угл-170 |

Ответственный за питание Агрофенина Мария Николаевна

Директор Тарабыкина Александра Александровна

ДЛЯ ДОКУМЕНТОВ

# Меню на 28.09.2026 год Сад

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|---|---|---|
| | ***Завтрак*** | |
| 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 | Какао на молоке (180гр) | Ккал-131, Бел-5, Жир-6, Угл-14 |
| | **Итого за Завтрак** | Ккал-450, Бел-15, Жир-20, Угл-53 |
| | ***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 | Вафли (50гр) | Ккал-265, Бел-2, Жир-14, Угл-34 |
| 180 | Чай сладкий с лимоном (180гр) | Ккал-26, Угл-6 |
| | **Итого за Полдник** | Ккал-291, Бел-2, Жир-14, Угл-40 |
| | ***Ужин*** | |
| 150 | Сырники творожные,запеченые(150) | |
| 50 | кисель 50гр | Ккал-24, Угл-6 |
| 180 | Напиток из плодов шиповника(180гр) | |
| | **Итого за Ужин** | Ккал-24, Угл-6 |
| | **Итого за день** | Ккал-1 559, Бел-48, Жир-67, Угл-190 |

Ответственный за питание Агрофенина Мария Николаевна

Директор Тарабыкина Александра Александровна