

Меню на 02.10.2023 год Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	каша геркулесовая молочная (150гр)	Ккал-204, Бел-7, Жир-8, Угл-26
35	Батон с маслом (35гр)	Ккал-114, Бел-2, Жир-4, Угл-16
150	Кофейный напиток на молоке (150гр)	Ккал-114, Бел-5, Жир-5, Угл-13
Итого за Завтрак		Ккал-432, Бел-14, Жир-17, Угл-55
<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	Борщ на м/к бульоне со сметаной (150гр)	Ккал-107, Бел-4, Жир-7, Угл-6
140	Картофель тушеный с мясом (140гр)	Ккал-187, Бел-14, Жир-7, Угл-13
35	Овощной салат (35гр)	Ккал-42, Жир-4, Угл-1
25	Хлеб пшеничный (25гр)	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
25	Хлеб ржано-пшеничный (25гр)	Ккал-53, Бел-1, Угл-11
150	Компот из смеси ягод (150гр)	Ккал-29, Угл-7
Итого за Обед		Ккал-477, Бел-21, Жир-18, Угл-50
<u>Полдник</u>		
60	Батон с повидлом (60гр)	Ккал-154, Бел-2, Жир-1, Угл-34
150	Чай сладкий (150гр)	Ккал-24, Угл-6
Итого за Полдник		Ккал-178, Бел-2, Жир-1, Угл-40
<u>Ужин</u>		
150	Суп молочный с макаронными изделиями (150гр)	Ккал-158, Бел-5, Жир-8, Угл-17
150	Чай сладкий (150гр)	Ккал-24, Угл-6
100	Яблоко (100гр)	Ккал-47, Угл-10
Итого за Ужин		Ккал-229, Бел-5, Жир-8, Угл-33
Итого за день		Ккал-1 362, Бел-43, Жир-44, Угл-188

Ответственный
за питание

Маркина

Маркина
Виолетта
Игоревна

Директор

Тарабыкина

Тарабыкина
Александра
Александровна

Меню на 02.10.2023 год Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	<i>каша геркулесовая молочная (180гр) Сад</i>	Ккал-243, Бел-8, Жир-10, Угл-30
40	<i>Батон с маслом (40гр)</i>	Ккал-104, Бел-2, Жир-5, Угл-13
180	<i>Кофейный напиток на молоке (180гр)</i>	Ккал-135, Бел-5, Жир-6, Угл-16
Итого за Завтрак		Ккал-482, Бел-15, Жир-21, Угл-59
<u>Завтрак 2</u>		
100	<i>Сок фруктовый (100гр)</i>	Ккал-46, Бел-1, Угл-10
Итого за Завтрак 2		Ккал-46, Бел-1, Угл-10
<u>Обед</u>		
180	<i>Борщ на м/к бульоне со сметаной (180гр)</i>	Ккал-134, Бел-5, Жир-9, Угл-8
160	<i>Картофель тушеный с мясом (160гр)</i>	Ккал-219, Бел-17, Жир-9, Угл-14
45	<i>Овощной салат (45гр)</i>	Ккал-53, Жир-5, Угл-2
30	<i>Хлеб пшеничный (30гр)</i>	Ккал-71, Бел-2, Угл-14
30	<i>Хлеб ржано-пшеничный (30гр)</i>	Ккал-63, Бел-2, Угл-13
180	<i>Компот из смеси ягод (180гр)</i>	Ккал-34, Угл-8
Итого за Обед		Ккал-574, Бел-26, Жир-23, Угл-59
<u>Полдник</u>		
80	<i>Батон с повидлом (80гр)</i>	Ккал-205, Бел-3, Жир-1, Угл-46
180	<i>Чай сладкий (180гр)</i>	Ккал-29, Угл-7
Итого за Полдник		Ккал-234, Бел-3, Жир-1, Угл-53
<u>Ужин</u>		
180	<i>Суп молочный с макаронными изделиями (180гр)</i>	Ккал-182, Бел-6, Жир-9, Угл-20
180	<i>Чай сладкий (180гр)</i>	Ккал-29, Угл-7
100	<i>Яблоко (100гр)</i>	Ккал-47, Угл-10
Итого за Ужин		Ккал-258, Бел-6, Жир-9, Угл-37
Итого за день		Ккал-1 594, Бел-51, Жир-54, Угл-218

Ответственный
за питание

Маркина
Маркина
Виолетта
Игоревна

Директор

Тарабыкина

Тарабыкина
Александра
Александровна