

**Меню на 03.10.2023 год Ясли**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
160	<b>Каша манная молочная (160гр)</b>	Ккал-161, Бел-6, Жир-7, Угл-19
35	<b>Батон с маслом (35гр)</b>	Ккал-114, Бел-2, Жир-4, Угл-16
150	<b>Какао на молоке (150гр)</b>	Ккал-109, Бел-5, Жир-5, Угл-12
<b>Итого за Завтрак</b>		Ккал-384, Бел-13, Жир-16, Угл-47
<b><u>Завтрак 2</u></b>		
100	<b>Сок фруктовый (100гр)</b>	Ккал-46, Бел-1, Угл-10
<b>Итого за Завтрак 2</b>		Ккал-46, Бел-1, Угл-10
<b><u>Обед</u></b>		
150	<b>Суп с клецками на курином бульоне (150гр)</b>	Ккал-184, Бел-7, Жир-10, Угл-17
170	<b>Голубцы ленивые куриные (170гр)</b>	Ккал-261, Бел-16, Жир-16, Угл-17
30	<b>Салат из свеклы с зеленым горошком (30гр)</b>	Ккал-32, Бел-1, Жир-2, Угл-3
25	<b>Хлеб пшеничный (25гр)</b>	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
25	<b>Хлеб ржано-пшеничный (25гр)</b>	Ккал-53, Бел-1, Угл-11
150	<b>Компот из сухофруктов (150гр)</b>	Ккал-50, Угл-13
<b>Итого за Обед</b>		Ккал-639, Бел-27, Жир-28, Угл-73
<b><u>Полдник</u></b>		
60	<b>Гренки (60гр)</b>	Ккал-160, Бел-4, Жир-10, Угл-16
150	<b>Ацидофилин (150гр)</b>	Ккал-75, Бел-5, Жир-4, Угл-6
<b>Итого за Полдник</b>		Ккал-235, Бел-9, Жир-14, Угл-22
<b><u>Ужин</u></b>		
190	<b>Картофель с сыром и сметаной 190гр</b>	Ккал-198, Бел-5, Жир-9, Угл-26
25	<b>Хлеб пшеничный (25гр)</b>	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
150	<b>Чай сладкий (150гр)</b>	Ккал-24, Угл-6
<b>Итого за Ужин</b>		Ккал-281, Бел-7, Жир-9, Угл-44
<b>Итого за день</b>		Ккал-1 585, Бел-57, Жир-67, Угл-196

Ответственный  
за питание

*Мар*

Маркина  
Виолетта  
Игоревна

Директор

*Ев*

Тарабыкина  
Александра  
Александровна

# Меню на 03.10.2023 год Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u><b>Завтрак</b></u>		
180	<b>Каша манная молочная (180гр)</b>	Ккал-194, Бел-6, Жир-9, Угл-23
40	<b>Батон с маслом (40гр)</b>	Ккал-104, Бел-2, Жир-5, Угл-13
180	<b>Какао на молоке (180гр)</b>	Ккал-131, Бел-5, Жир-6, Угл-14
<b>Итого за Завтрак</b>		Ккал-429, Бел-13, Жир-20, Угл-50
<u><b>Завтрак 2</b></u>		
100	<b>Сок фруктовый (100гр)</b>	Ккал-46, Бел-1, Угл-10
<b>Итого за Завтрак 2</b>		Ккал-46, Бел-1, Угл-10
<u><b>Обед</b></u>		
180	<b>Суп с клецками на курином бульоне (180гр)</b>	Ккал-217, Бел-8, Жир-13, Угл-19
210	<b>Голубцы ленивые куриные (210гр)</b>	Ккал-291, Бел-19, Жир-16, Угл-20
50	<b>Салат из свеклы с зеленым горошком (50гр)</b>	Ккал-54, Бел-1, Жир-3, Угл-6
30	<b>Хлеб пшеничный (30гр)</b>	Ккал-71, Бел-2, Угл-14
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный (30гр)</b>	Ккал-63, Бел-2, Угл-13
180	<b>Компот из сухофруктов (180гр)</b>	Ккал-61, Угл-16
<b>Итого за Обед</b>		Ккал-757, Бел-32, Жир-32, Угл-88
<u><b>Полдник</b></u>		
80	<b>Гренки (80гр)</b>	Ккал-215, Бел-6, Жир-13, Угл-21
180	<b>Ацидофилин (180гр)</b>	Ккал-90, Бел-5, Жир-5, Угл-7
<b>Итого за Полдник</b>		Ккал-305, Бел-11, Жир-18, Угл-28
<u><b>Ужин</b></u>		
210	<b>Картофель с сыром и сметаной 210гр</b>	Ккал-230, Бел-6, Жир-11, Угл-27
30	<b>Хлеб пшеничный (30гр)</b>	Ккал-71, Бел-2, Угл-14
180	<b>Чай сладкий (180гр)</b>	Ккал-29, Угл-7
<b>Итого за Ужин</b>		Ккал-330, Бел-8, Жир-11, Угл-48
<b>Итого за день</b>		Ккал-1 867, Бел-65, Жир-81, Угл-224

Ответственный  
за питание

*Мар*

Маркина  
Виолетта  
Игоревна

Директор

*Тарабыкина*

Тарабыкина  
Александра  
Александровна