

Меню на 01.02.2024 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	мандарин 100гр	Ккал-40, Бел-1, Угл-8
Итого за Завтрак 2		Ккал-40, Бел-1, Угл-8
<u>Обед</u>		
150	Борщ на м/к бульоне со сметаной (150гр)	Ккал-107, Бел-4, Жир-7, Угл-6
3	укроп(3гр)	
3	петрушка (3гр)	Ккал-1
160	Свинина, тушенная с овощами (160гр)	Ккал-158, Бел-12, Жир-8, Угл-8
30	Овощной салат (35гр)	Ккал-36, Жир-3, 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 сухофруктов (150гр)	Ккал-50, Угл-13
Итого за Обед		Ккал-464, Бел-19, Жир-18, Угл-51
<u>Полдник</u>		
150	Ацидофилин (150гр)	Ккал-75, Бел-5, Жир-4, Угл-6
30	Печенье (30гр)	Ккал-120, Бел-2, Жир-6, Угл-20
Итого за Полдник		Ккал-195, Бел-7, Жир-10, Угл-26
<u>Ужин</u>		
150	Картофель в сметане 188гр	Ккал-107, Бел-2, Жир-2, Угл-19
25	Хлеб пшеничный (25гр)	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
150	Чай сладкий с лимоном (150гр)	Ккал-21, Угл-5
Итого за Ужин		Ккал-187, Бел-4, Жир-2, Угл-36
Итого за день		Ккал-1 318, Бел-45, Жир-47, Угл-176

Ответственный
за питание



Директор

Тарабыкина
Александра
Александровна

Меню на 01.02.2024 год Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	каша геркулесовая молочная (180гр) Сад	Ккал-243, Бел-8, Жир-10, Угл-30
35/6	Батон с маслом (41гр)	Ккал-134, Бел-3, Жир-5, Угл-19
180	Кофейный напиток на молоке (180гр)	Ккал-135, Бел-5, Жир-6, Угл-16
Итого за Завтрак		Ккал-512, Бел-16, Жир-21, Угл-65
<u>Завтрак 2</u>		
100	мандарин 100гр	Ккал-40, Бел-1, Угл-8
Итого за Завтрак 2		Ккал-40, Бел-1, Угл-8
<u>Обед</u>		
180	Борщ на м/к бульоне со сметаной (180гр)	Ккал-134, Бел-5, Жир-9, Угл-8
3	укроп(3гр)	
3	петрушка (3гр)	Ккал-1
200	Свинина, тушенная с овощами (200гр)	Ккал-201, Бел-15, Жир-10, Угл-11
45	Овощной салат (45гр)	Ккал-53, Жир-5, Угл-2
30	Хлеб пшеничный (30гр)	Ккал-71, Бел-2, Угл-14
35	Хлеб ржано-пшеничный (35гр)	Ккал-74, Бел-2, Угл-16
180	Компот из сухофруктов (180гр)	Ккал-61, Угл-16
Итого за Обед		Ккал-595, Бел-24, Жир-24, Угл-67
<u>Полдник</u>		
180	Ацидофилин (180гр)	Ккал-90, Бел-5, Жир-5, Угл-7
50	Печенье (50гр)	Ккал-200, Бел-4, Жир-10, Угл-34
Итого за Полдник		Ккал-290, Бел-9, Жир-15, Угл-41
<u>Ужин</u>		
180	Картофель в сметане 191гр	Ккал-177, Бел-4, Жир-6, Угл-26
30	Хлеб пшеничный (30гр)	Ккал-71, Бел-2, Угл-14
180	Чай сладкий с лимоном (180гр)	Ккал-26, Угл-6
Итого за Ужин		Ккал-274, Бел-6, Жир-6, Угл-46
Итого за день		Ккал-1 711, Бел-56, Жир-66, Угл-227

Ответственный
за питание



Директор

Тарабыкина
Александра
Александровна