

## Меню на 01.11.2023 год Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
150	<b>Запеканка творожная</b>	Ккал-264, Бел-22, Жир-13, Угл-17
40	<b>Молоко сгущенное (40гр)</b>	Ккал-128, Бел-2, Жир-3, Угл-22
35	<b>Батон с маслом (35гр)</b>	Ккал-114, Бел-2, Жир-4, Угл-16
180	<b>Кофейный напиток на молоке (180гр)</b>	Ккал-135, Бел-5, Жир-6, Угл-16
<b>Итого за Завтрак</b>		Ккал-641, Бел-31, Жир-26, Угл-71
<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>		
180	<b>Щи рыбные со сметаной (180гр)</b>	Ккал-89, Бел-5, Жир-5, Угл-8
130	<b>Картофельное пюре (130гр)</b>	Ккал-122, Бел-3, Жир-4, Угл-19
80	<b>Рыбные тефтели (80гр)</b>	Ккал-143, Бел-11, Жир-8, Угл-9
3	<b>укроп(3гр)</b>	
3	<b>петрушка (3гр)</b>	Ккал-1
45	<b>Овощной салат (45гр)</b>	Ккал-53, Жир-5, Угл-2
35	<b>Хлеб пшеничный (35гр)</b>	Ккал-82, Бел-3, Угл-17
35	<b>Хлеб ржано-пшеничный (35гр)</b>	Ккал-74, Бел-2, Угл-16
180	<b>Компот из сухофруктов (180гр)</b>	Ккал-61, Угл-16
<b>Итого за Обед</b>		Ккал-625, Бел-24, Жир-22, Угл-87
<b><u>Полдник</u></b>		
180	<b>Йогурт (180гр)</b>	Ккал-140, Бел-5, Жир-5, Угл-20
80	<b>Рогалик с повидлом (80гр)</b>	Ккал-226, Бел-6, Жир-5, Угл-40
<b>Итого за Полдник</b>		Ккал-366, Бел-11, Жир-10, Угл-60
<b><u>Ужин</u></b>		
200	<b>Капуста тушеная (200гр)</b>	Ккал-144, Бел-6, Жир-8, Угл-17
20	<b>Яйцо вареное- (20гр)</b>	Ккал-32, Бел-3, Жир-2, Угл-2
35	<b>Хлеб пшеничный (35гр)</b>	Ккал-82, Бел-3, Угл-17
180	<b>Чай сладкий (180гр)</b>	Ккал-29, Угл-7
<b>Итого за Ужин</b>		Ккал-287, Бел-12, Жир-10, Угл-43
<b>Итого за день</b>		Ккал-1 965, Бел-79, Жир-68, Угл-271

Ответственный  
за питание



Директор

Тарабыкина  
Александра  
Александровна



**Меню на 01.11.2023 год Ясли**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
120	<b>Запеканка творожная</b>	Ккал-211, Бел-18, Жир-10, Угл-13
30	<b>Молоко сгущенное (30гр)</b>	Ккал-96, Бел-2, Жир-3, Угл-17
35	<b>Батон с маслом (35гр)</b>	Ккал-114, Бел-2, Жир-4, Угл-16
150	<b>Кофейный напиток на молоке (150гр)</b>	Ккал-114, Бел-5, Жир-5, Угл-13
<b>Итого за Завтрак</b>		Ккал-535, Бел-27, Жир-22, Угл-59
<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>Щи рыбные со сметаной (150гр)</b>	Ккал-76, Бел-4, Жир-4, Угл-7
100	<b>Картофельное пюре (100гр)</b>	Ккал-102, Бел-2, Жир-4, Угл-13
60	<b>Рыбные тефтели (60гр)</b>	Ккал-106, Бел-8, Жир-6, Угл-6
3	<b>укроп(3гр)</b>	
3	<b>петрушка (3гр)</b>	Ккал-1
35	<b>Овощной салат (35гр)</b>	Ккал-42, Жир-4, Угл-1
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-489, Бел-17, Жир-18, Угл-63
<b><u>Полдник</u></b>		
150	<b>Йогурт (150гр)</b>	Ккал-117, Бел-4, Жир-4, Угл-17
60	<b>Рогалик с повидлом (60гр)</b>	Ккал-175, Бел-5, Жир-4, Угл-30
<b>Итого за Полдник</b>		Ккал-292, Бел-9, Жир-8, Угл-47
<b><u>Ужин</u></b>		
150	<b>Капуста тушеная (150гр)</b>	Ккал-108, Бел-5, Жир-6, Угл-13
20	<b>Яйцо вареное- (20гр)</b>	Ккал-32, Бел-3, Жир-2, Угл-2
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-223, Бел-10, Жир-8, Угл-33
<b>Итого за день</b>		Ккал-1 585, Бел-64, Жир-56, Угл-212

Ответственный  
за питание



Чаплыгина  
Мария  
Александровна

Директор

Тарабыкина  
Александра  
Александровна