

Меню на 01.12.2023 год Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Каша ячневая молочная (150гр)	Ккал-155, Бел-5, Жир-7, Угл-18
35	Батон с сыром и маслом 35 гр.	Ккал-110, Бел-4, Жир-4, Угл-14
150	Кофейный напиток на молоке (150гр)	Ккал-114, Бел-5, Жир-5, Угл-13
Итого за Завтрак		Ккал-379, Бел-14, Жир-16, Угл-45
<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	Суп картофельный с бобовыми на мясо-костном бульоне (150гр)	Ккал-132, Бел-7, Жир-5, Угл-12
3	петрушка (3гр)	Ккал-1
80	Каша гречневая рассыпчатая (80гр)	Ккал-107, Бел-4, Жир-2, Угл-17
70	Котлета из мяса (70гр)	Ккал-157, Бел-14, Жир-8, Угл-5
25	Соус томатный (25гр)	Ккал-31, Бел-1, Жир-1, Угл-5
35	Салат овощной (35гр)	Ккал-35, Бел-1, Жир-3, Угл-2
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-604, Бел-30, Жир-19, Угл-71
<u>Полдник</u>		
150	Кисель (150гр)	Ккал-69, Угл-17
60	Рогалик с повидлом (60гр)	Ккал-175, Бел-5, Жир-4, Угл-30
Итого за Полдник		Ккал-244, Бел-5, Жир-4, Угл-47
<u>Ужин</u>		
150	Суп куриный (150гр)	Ккал-146, Бел-9, Жир-8, Угл-10
25	Хлеб пшеничный (25гр)	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
150	Чай сладкий с шиповником (150гр)	Ккал-28, Угл-6
Итого за Ужин		Ккал-233, Бел-11, Жир-8, Угл-28
Итого за день		Ккал-1 506, Бел-61, Жир-47, Угл-201

Ответственный
за питание



Директор

Тарабыкина
Александра
Александровна

Меню на 01.12.2023 год Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	Каша ячневая молочная (180гр)	Ккал-191, Бел-6, Жир-8, Угл-22
40	Батон с сыром и маслом 40 гр.	Ккал-125, Бел-4, Жир-5, Угл-16
180	Кофейный напиток на молоке (180гр)	Ккал-135, Бел-5, Жир-6, Угл-16
Итого за Завтрак		Ккал-451, Бел-15, Жир-19, Угл-54
<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>		
180	Суп картофельный с бобовыми на мясо-костном бульоне (180гр)	Ккал-153, Бел-8, Жир-5, Угл-15
3	петрушка (3гр)	Ккал-1
100	Каша гречневая рассыпчатая (100гр)	Ккал-137, Бел-4, Жир-3, Угл-22
70	Котлета из мяса (70гр)	Ккал-157, Бел-14, Жир-8, Угл-5
35	Соус томатный (35гр)	Ккал-44, Бел-1, Жир-1, Угл-7
45	Салат овощной (45гр)	Ккал-46, Бел-1, Жир-4, Угл-3
35	Хлеб пшеничный (35гр)	Ккал-82, Бел-3, Угл-17
35	Хлеб ржано-пшеничный (35гр)	Ккал-74, Бел-2, Угл-16
180	Компот из смеси ягод (180гр)	Ккал-34, Угл-8
Итого за Обед		Ккал-728, Бел-33, Жир-21, Угл-93
<u>Полдник</u>		
200	Кисель (200гр)	Ккал-94, Угл-23
80	Рогалик с повидлом (80гр)	Ккал-226, Бел-6, Жир-5, Угл-40
Итого за Полдник		Ккал-320, Бел-6, Жир-5, Угл-63
<u>Ужин</u>		
180	Суп куриный (180гр)	Ккал-189, Бел-10, Жир-11, Угл-13
35	Хлеб пшеничный (35гр)	Ккал-82, Бел-3, Угл-17
180	Чай сладкий с шиповником (180гр)	Ккал-34, Угл-8
Итого за Ужин		Ккал-305, Бел-13, Жир-11, Угл-38
Итого за день		Ккал-1 850, Бел-68, Жир-56, Угл-258

Ответственный
за питание



Директор

Тарабыкина
Александра
Александровна