

Меню на 02.04.2024 год Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	<i>Каша ячневая молочная (150гр)</i>	Ккал-155, Бел-5, Жир-7, Угл-18
35	<i>Батон с маслом (35гр)</i>	Ккал-114, Бел-2, Жир-4, Угл-16
150	<i>Чай сладкий с молоком (150гр)</i>	Ккал-72, Бел-2, Жир-3, Угл-10
Итого за Завтрак		Ккал-341, Бел-9, Жир-14, Угл-44
<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>		
150	<i>Суп гороховый на курином бульоне (150гр)</i>	Ккал-129, Бел-6, Жир-4, Угл-15
3	<i>укроп(3гр)</i>	
3	<i>петрушка (3гр)</i>	Ккал-1
140	<i>Картофель тушеный с курицей (140гр)</i>	Ккал-217, Бел-13, Жир-13, Угл-13
30	<i>Салат витаминный (30гр)</i>	Ккал-28, Бел-1, Жир-2, Угл-2
25	<i>Хлеб пшеничный (25гр)</i>	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
25	<i>Хлеб ржано-пшеничный (25гр)</i>	Ккал-53, Бел-1, Угл-11
150	<i>Компот из смеси ягод (150гр)</i>	Ккал-29, Угл-7
Итого за Обед		Ккал-516, Бел-23, Жир-19, Угл-60
<u>Полдник</u>		
150	<i>Чай сладкий (150гр)</i>	Ккал-24, Угл-6
60	<i>Рогалик с повидлом (60гр)</i>	Ккал-175, Бел-5, Жир-4, Угл-30
Итого за Полдник		Ккал-199, Бел-5, Жир-4, Угл-36
<u>Ужин</u>		
150	<i>Каша гречневая с молоком (160гр)</i>	Ккал-172, Бел-6, Жир-7, Угл-20
100	<i>Яблоко (100гр)</i>	Ккал-47, Угл-10
Итого за Ужин		Ккал-219, Бел-6, Жир-7, Угл-30
Итого за день		Ккал-1 321, Бел-44, Жир-44, Угл-180

Ответственный
за питание



Чайкина
Мария
Александровна

Директор

Тарабыкина
Александра
Александровна

Меню на 02.04.2024 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 маслом (40гр)	Ккал-104, Бел-2, Жир-5, Угл-13
180	Чай сладкий с молоком (180гр)	Ккал-88, Бел-3, Жир-3, Угл-12
Итого за Завтрак		Ккал-383, Бел-11, Жир-16, Угл-47
<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 гороховый на курином бульоне (180гр)	Ккал-166, Бел-8, Жир-7, Угл-17
3	укроп(3гр)	
3	петрушка (3гр)	Ккал-1
160	Картофель тушеный с курицей (160гр)	Ккал-254, Бел-15, Жир-15, Угл-14
50	Салат витаминный (50гр)	Ккал-46, Бел-1, Жир-3, Угл-4
30	Хлеб пшеничный (30гр)	Ккал-71, Бел-2, Угл-14
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-646, Бел-28, Жир-25, Угл-73
<u>Полдник</u>		
180	Чай сладкий (180гр)	Ккал-29, Угл-7
80	Рогалик с повидлом (80гр)	Ккал-226, Бел-6, Жир-5, Угл-40
Итого за Полдник		Ккал-255, Бел-6, Жир-5, Угл-47
<u>Ужин</u>		
180	Каша гречневая с молоком (180гр)	Ккал-174, Бел-6, Жир-8, Угл-20
100	Яблоко (100гр)	Ккал-47, Угл-10
Итого за Ужин		Ккал-221, Бел-6, Жир-8, Угл-30
Итого за день		Ккал-1 551, Бел-52, Жир-54, Угл-207

Ответственный
за питание



Чаплицина
Александровна

Директор

Тарабыкина
Александра
Александровна