

**Меню на 02.05.2024 год Ясли**

| Выход (г)                 | Наименование блюда                              | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>ВИТАМИНЫ (МГ), МИКРОЭЛЕМЕНТЫ (МГ) |
|---------------------------|---|--|
| <u><b>Завтрак</b></u>     |   |  |
| 150                       | <b>каша геркулесовая молочная (150гр)</b>       | Ккал-204, Бел-7, Жир-8, Угл-26   |
| 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-427, Бел-14, Жир-17, Угл-54   |
| <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>        |   |  |
| 150                       | <b>Суп гороховый на курином бульоне (150гр)</b> | Ккал-129, Бел-6, Жир-4, Угл-15   |
| 3                         | <b>укроп(3гр)</b>                               |  |
| 3                         | <b>петрушка (3гр)</b>                           | Ккал-1   |
| 140                       | <b>Картофель тушеный с курицей (140гр)</b>      | Ккал-217, Бел-13, Жир-13, Угл-13   |
| 30                        | <b>салат капустный (30гр) сад</b>               | Ккал-30, Бел-1, Жир-2, Угл-2   |
| 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-539, Бел-23, Жир-19, Угл-66   |
| <u><b>Полдник</b></u>     |   |  |
| 150                       | <b>Чай сладкий (150гр)</b>                      | Ккал-24, Угл-6   |
| 60                        | <b>Рогалик с повидлом (60гр)</b>                | Ккал-175, Бел-5, Жир-4, Угл-30   |
| <b>Итого за Полдник</b>   |   | Ккал-199, Бел-5, Жир-4, Угл-36   |
| <u><b>Ужин</b></u>        |   |  |
| 160                       | <b>Каша гречневая с молоком (160гр)</b>         | Ккал-183, Бел-6, Жир-8, Угл-22   |
| <b>Итого за Ужин</b>      |   | Ккал-183, Бел-6, Жир-8, Угл-22   |
| <b>Итого за день</b>      |   | Ккал-1 394, Бел-49, Жир-48, Угл-188  |

Ответственный  
за питание



Директор

Тарабыкина  
Александра  
Александровна

## Меню на 02.05.2024 год Сад

| Выход (г)          | Наименование блюда                          | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|--------------------|---|--|
| <u>Завтрак</u>     |   |  |
| 125                | каша геркулесовая молочная<br>(180гр) Сад   | Ккал-169, Бел-6, Жир-7, Угл-21   |
| 40                 | Батон с маслом (40гр)                       | Ккал-104, Бел-2, Жир-5, Угл-13   |
| 180                | Какао на молоке (180гр)                     | Ккал-131, Бел-5, Жир-6, Угл-14   |
| Итого за Завтрак   |   | Ккал-404, Бел-13, Жир-18, Угл-48   |
| <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<br>бульоне (180гр) | Ккал-166, Бел-8, Жир-7, Угл-17   |
| 3                  | укроп(3гр)                                  |  |
| 3                  | петрушка (3гр)                              | Ккал-1   |
| 160                | Картофель тушеный с<br>курицей (160гр)      | Ккал-254, Бел-15, Жир-15, Угл-14   |
| 50                 | салат капустный (50гр) сад                  | Ккал-50, Бел-1, Жир-4, Угл-3   |
| 30                 | Хлеб пшеничный (30гр)                       | Ккал-71, Бел-2, Угл-14   |
| 35                 | Хлеб ржано-пшеничный<br>(35гр)              | Ккал-74, Бел-2, Угл-16   |
| 180                | Компот из сухофруктов<br>(180гр)            | Ккал-61, Угл-16  |
| Итого за Обед      |   | Ккал-677, Бел-28, Жир-26, Угл-80   |
| <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<br>(180гр)         | Ккал-174, Бел-6, Жир-8, Угл-20   |
| Итого за Ужин      |   | Ккал-174, Бел-6, Жир-8, Угл-20   |
| Итого за день      |   | Ккал-1 556, Бел-54, Жир-57, Угл-205  |

Ответственный  
за питание



Директор

Тарабыкина  
Александра  
Александровна