

Меню на 02.11.2023 год Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Суп молочный с макаронными изделиями	Ккал-158, Бел-5, Жир-8, Угл-17
35	Батон с сыром и маслом 35 гр.	Ккал-110, Бел-4, Жир-4, Угл-14
150	Какао на молоке (150гр)	Ккал-109, Бел-5, Жир-5, Угл-12
Итого за Завтрак		Ккал-377, Бел-14, Жир-17, Угл-43
<u>Завтрак 2</u>		
100	банан (100гр)	Ккал-110, Бел-2, Жир-1, Угл-21
Итого за Завтрак 2		Ккал-110, Бел-2, Жир-1, Угл-21
<u>Обед</u>		
50	Суп картофельный с бобовыми на мясо-костном бульоне (150гр)	Ккал-44, Бел-2, Жир-2, Угл-4
150	Свинина, тушенная с овощами (160гр)	Ккал-148, Бел-11, Жир-7, Угл-8
35	Салат овощной (35гр)	Ккал-35, Бел-1, Жир-3, Угл-2
3	укроп(3гр)	
3	петрушка (3гр)	Ккал-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 смеси ягод (150гр)	Ккал-29, Угл-7
Итого за Обед		Ккал-369, Бел-17, Жир-12, Угл-44
<u>Полдник</u>		
150	Кисель (150гр)	Ккал-69, Угл-17
60	Гренки (60гр)	Ккал-160, Бел-4, Жир-10, Угл-16
20	Молоко сгущенное (20гр)	Ккал-64, Бел-1, Жир-2, Угл-11
Итого за Полдник		Ккал-293, Бел-5, Жир-12, Угл-44
<u>Ужин</u>		
150	Плов овощной (150гр)	Ккал-216, Бел-4, Жир-6, Угл-35
25	Хлеб пшеничный (25гр)	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
150	Чай сладкий (150гр)	Ккал-24, Угл-6
Итого за Ужин		Ккал-299, Бел-6, Жир-6, Угл-53
Итого за день		Ккал-1 448, Бел-44, Жир-48, Угл-205

Ответственный
за питание



Директор

Тарабыкина
Александра
Александровна

Меню на 02.11.2023 год Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	Суп молочный с макаронными изделиями	Ккал-182, Бел-6, Жир-9, Угл-20
40	Батон с сыром и маслом 40 гр.	Ккал-125, Бел-4, Жир-5, Угл-16
180	Какао на молоке (180гр)	Ккал-131, Бел-5, Жир-6, Угл-14
Итого за Завтрак		Ккал-438, Бел-15, Жир-20, Угл-50
<u>Завтрак 2</u>		
100	банан (100гр)	Ккал-110, Бел-2, Жир-1, Угл-21
Итого за Завтрак 2		Ккал-110, Бел-2, Жир-1, Угл-21
<u>Обед</u>		
180	Суп картофельный с бобовыми на мясо-костном бульоне (180гр)	Ккал-153, Бел-8, Жир-5, Угл-15
200	Свинина, тушенная с овощами (200гр)	Ккал-201, Бел-15, Жир-10, Угл-11
45	Салат овощной (45гр)	Ккал-46, Бел-1, Жир-4, Угл-3
3	укроп(3гр)	
3	петрушка (3гр)	Ккал-1
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-591, Бел-29, Жир-19, Угл-70
<u>Полдник</u>		
200	Кисель (200гр)	Ккал-94, Угл-23
60	Гренки (60гр)	Ккал-160, Бел-4, Жир-10, Угл-16
30	Молоко сгущенное (30гр)	Ккал-96, Бел-2, Жир-3, Угл-17
Итого за Полдник		Ккал-350, Бел-6, Жир-13, Угл-56
<u>Ужин</u>		
180	Плов овощной (180гр)	Ккал-258, Бел-4, Жир-8, Угл-42
35	Хлеб пшеничный (35гр)	Ккал-82, Бел-3, Угл-17
180	Чай сладкий (180гр)	Ккал-29, Угл-7
Итого за Ужин		Ккал-369, Бел-7, Жир-8, Угл-66
Итого за день		Ккал-1 858, Бел-59, Жир-61, Угл-263

Ответственный
за питание



Директор

Тарабыкина
Александра
Александровна