

**Меню на 03.04.2024 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
35	<b>Батон с маслом (35гр)</b>	Ккал-114, Бел-2, Жир-4, Угл-16
30	<b>Молоко сгущенное (30гр)</b>	Ккал-96, Бел-2, Жир-3, Угл-17
150	<b>Какао на молоке (150гр)</b>	Ккал-109, Бел-5, Жир-5, Угл-12
<b>Итого за Завтрак</b>		Ккал-530, Бел-27, Жир-22, Угл-58
<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>Суп рыбный с вермишелью (150гр)</b>	Ккал-95, Бел-6, Жир-3, Угл-12
3	<b>укроп(3гр)</b>	
3	<b>петрушка (3гр)</b>	Ккал-1
100	<b>Каша рисовая рассыпчатая (100гр)</b>	Ккал-125, Бел-2, Жир-3, Угл-23
30	<b>Рыба под овощами (30гр)</b>	Ккал-18, Бел-3, Угл-1
30	<b>Огурец соленый (30гр)</b>	Ккал-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-405, Бел-14, Жир-6, Угл-73
<b><u>Полдник</u></b>		
150	<b>Ацидофилин (150гр)</b>	Ккал-75, Бел-5, Жир-4, Угл-6
30	<b>Печенье (30гр)</b>	Ккал-120, Бел-2, Жир-6, Угл-20
<b>Итого за Полдник</b>		Ккал-195, Бел-7, Жир-10, Угл-26
<b><u>Ужин</u></b>		
150	<b>Суп куриный (150гр)</b>	Ккал-146, Бел-9, Жир-8, Угл-10
25	<b>Хлеб пшеничный (25гр)</b>	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
150	<b>Чай сладкий с шиповником (150гр)</b>	Ккал-28, Угл-6
<b>Итого за Ужин</b>		Ккал-233, Бел-11, Жир-8, Угл-28
<b>Итого за день</b>		Ккал-1 409, Бел-60, Жир-46, Угл-195

Ответственный  
за питание



Чаплицына  
Мария  
Александровна

Директор

Тарабыкина  
Александра  
Александровна



**Меню на 03.04.2024 год Сад**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
150	<i>Запеканка творожная</i>	Ккал-264, Бел-22, Жир-13, Угл-17
40	<i>Батон с маслом (40гр)</i>	Ккал-104, Бел-2, Жир-5, Угл-13
40	<i>Молоко сгущенное (40гр)</i>	Ккал-128, Бел-2, Жир-3, Угл-22
180	<i>Какао на молоке (180гр)</i>	Ккал-131, Бел-5, Жир-6, Угл-14
<b>Итого за Завтрак</b>		Ккал-627, Бел-31, Жир-27, Угл-66
<b><u>Завтрак 2</u></b>		
100	<i>Сок фруктовый (100гр)</i>	Ккал-46, Бел-1, Угл-10
<b>Итого за Завтрак 2</b>		Ккал-46, Бел-1, Угл-10
<b><u>Обед</u></b>		
180	<i>Суп рыбный с вермишелью (180гр)</i>	Ккал-112, Бел-7, Жир-3, Угл-14
3	<i>укроп(3гр)</i>	
3	<i>петрушка (3гр)</i>	Ккал-1
120	<i>Каша рисовая рассыпчатая (120гр)</i>	Ккал-152, Бел-3, Жир-3, Угл-27
50	<i>Рыба под овощами (50гр)</i>	Ккал-29, Бел-5, Угл-1
40	<i>Огурец соленый (40гр)</i>	Ккал-5, Угл-1
30	<i>Хлеб пшеничный (30гр)</i>	Ккал-71, Бел-2, Угл-14
35	<i>Хлеб ржано-пшеничный (35гр)</i>	Ккал-74, Бел-2, Угл-16
180	<i>Компот из сухофруктов (180гр)</i>	Ккал-61, Угл-16
<b>Итого за Обед</b>		Ккал-505, Бел-19, Жир-6, Угл-89
<b><u>Полдник</u></b>		
180	<i>Ацидофилин (180гр)</i>	Ккал-90, Бел-5, Жир-5, Угл-7
50	<i>Печенье (50гр)</i>	Ккал-200, Бел-4, Жир-10, Угл-34
<b>Итого за Полдник</b>		Ккал-290, Бел-9, Жир-15, Угл-41
<b><u>Ужин</u></b>		
180	<i>Суп куриный (180гр)</i>	Ккал-189, Бел-10, Жир-11, Угл-13
30	<i>Хлеб пшеничный (30гр)</i>	Ккал-71, Бел-2, Угл-14
180	<i>Чай сладкий с шиповником (180гр)</i>	Ккал-34, Угл-8
<b>Итого за Ужин</b>		Ккал-294, Бел-12, Жир-11, Угл-35
<b>Итого за день</b>		Ккал-1 762, Бел-72, Жир-59, Угл-241



Директор

Тарабыкина  
Александра  
Александровна