

**Меню на 03.05.2024 год Ясли**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u><b>Завтрак</b></u>		
120	<i>Запеканка творожная</i>	Ккал-211, Бел-18, Жир-10, Угл-13
30	<i>Молоко сгущенное (30гр)</i>	Ккал-96, Бел-2, Жир-3, Угл-17
35	<i>Батон с сыром и маслом 35 гр.</i>	Ккал-110, Бел-4, Жир-4, Угл-14
150	<i>Кофейный напиток на молоке (150гр)</i>	Ккал-114, Бел-5, Жир-5, Угл-13
<b>Итого за Завтрак</b>		Ккал-531, Бел-29, Жир-22, Угл-57
<u><b>Завтрак 2</b></u>		
100	<i>Сок фруктовый (100гр)</i>	Ккал-46, Бел-1, Угл-10
<b>Итого за Завтрак 2</b>		Ккал-46, Бел-1, Угл-10
<u><b>Обед</b></u>		
150	<i>Суп с клецками на курином бульоне (150гр)</i>	Ккал-184, Бел-7, Жир-10, Угл-17
3	<i>укроп(3гр)</i>	
3	<i>петрушка (3гр)</i>	Ккал-1
100	<i>Макаронны отварные с маслом (100гр)</i>	Ккал-130, Бел-3, Жир-3, Угл-23
50	<i>Тефтели куриные (50гр)</i>	Ккал-141, Бел-8, Жир-9, Угл-7
30	<i>Овощной салат (35гр)</i>	Ккал-36, Жир-3, Угл-1
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
<b>Итого за Обед</b>		Ккал-633, Бел-21, Жир-25, Угл-78
<u><b>Полдник</b></u>		
150	<i>Ряженка (150гр)</i>	Ккал-79, Бел-5, Жир-4, Угл-7
30	<i>Вафли (30гр)</i>	Ккал-159, Бел-1, Жир-8, Угл-20
<b>Итого за Полдник</b>		Ккал-238, Бел-6, Жир-12, Угл-27
<u><b>Ужин</b></u>		
150	<i>Плов овощной (150гр)</i>	Ккал-216, Бел-4, Жир-6, Угл-35
25	<i>Хлеб пшеничный (25гр)</i>	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
150	<i>Чай сладкий с лимоном (150гр)</i>	Ккал-21, Угл-5
<b>Итого за Ужин</b>		Ккал-296, Бел-6, Жир-6, Угл-52
<b>Итого за день</b>		Ккал-1 744, Бел-63, Жир-65, Угл-224

Ответственный  
за питание



Директор

Тарабыкина  
Александра  
Александровна



**Меню на 03.05.2024 год Сад**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	--

**Завтрак**

150	<b>Запеканка творожная</b>	Ккал-264, Бел-22, Жир-13, Угл-17
40	<b>Молоко сгущенное (40гр)</b>	Ккал-128, Бел-2, Жир-3, Угл-22
40	<b>Батон с сыром и маслом 40 гр.</b>	Ккал-125, Бел-4, Жир-5, Угл-16
180	<b>Кофейный напиток на молоке (180гр)</b>	Ккал-135, Бел-5, Жир-6, Угл-16

Итого за Завтрак Ккал-652, Бел-33, Жир-27, Угл-71

**Завтрак 2**

100	<b>Сок фруктовый (100гр)</b>	Ккал-46, Бел-1, Угл-10
-----	------------------------------	------------------------

Итого за Завтрак 2 Ккал-46, Бел-1, Угл-10

**Обед**

180	<b>Суп с клецками на курином бульоне (180гр)</b>	Ккал-217, Бел-8, Жир-13, Угл-19
3	<b>укроп(3гр)</b>	
3	<b>петрушка (3гр)</b>	Ккал-1
120	<b>Макароньы отварные с маслом (120гр)</b>	Ккал-157, Бел-4, Жир-3, Угл-27
60	<b>Тефтели куриные (60гр)</b>	Ккал-170, Бел-10, Жир-11, Угл-9
45	<b>Овощной салат (45гр)</b>	Ккал-53, Жир-5, Угл-2
30	<b>Хлеб пшеничный (30гр)</b>	Ккал-71, Бел-2, Угл-14
35	<b>Хлеб ржано-пшеничный (35гр)</b>	Ккал-74, Бел-2, Угл-16
180	<b>Компот из смеси ягод (180гр)</b>	Ккал-34, Угл-8

Итого за Обед Ккал-777, Бел-26, Жир-32, Угл-95

**Полдник**

180	<b>Ряженка (180гр)</b>	Ккал-95, Бел-6, Жир-5, Угл-8
50	<b>Вафли (50гр)</b>	Ккал-265, Бел-2, Жир-14, Угл-34

Итого за Полдник Ккал-360, Бел-8, Жир-19, Угл-42

**Ужин**

180	<b>Плов овощной (180гр)</b>	Ккал-258, Бел-4, Жир-8, Угл-42
30	<b>Хлеб пшеничный (30гр)</b>	Ккал-71, Бел-2, Угл-14
180	<b>Чай сладкий с лимоном (180гр)</b>	Ккал-26, Угл-6

Итого за Ужин Ккал-355, Бел-6, Жир-8, Угл-62

Итого за день Ккал-2 190, Бел-74, Жир-86, Угл-280

Ответственный  
за питание

Директор

Тарабыкина  
Александра  
Александровна