

Меню на 04.04.2024 год Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Каша "Дружба" молочная (150гр)	Ккал-168, Бел-5, Жир-7, Угл-20
35	Батон с сыром и маслом 35 гр.	Ккал-110, Бел-4, Жир-4, Угл-14
150	Кофейный напиток на молоке (150гр)	Ккал-114, Бел-5, Жир-5, Угл-13
Итого за Завтрак		Ккал-392, Бел-14, Жир-16, Угл-47
<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>		
150	Рассольник на курином бульоне со сметаной (150гр)	Ккал-131, Бел-5, Жир-7, Угл-12
3	укроп(3гр)	
3	петрушка (3гр)	Ккал-1
80	каша гороховая рассыпчатая (80гр)	Ккал-123, Бел-7, Жир-3, Угл-15
60	Биточки куриные (60гр)	Ккал-140, Бел-8, Жир-11, Угл-4
30	Овощной салат (35гр)	Ккал-36, Жир-3, Угл-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-572, Бел-23, Жир-24, Угл-62
<u>Полдник</u>		
150	Чай сладкий (150гр)	Ккал-24, Угл-6
60	Пирожок печеный с картофелем (60гр)	Ккал-152, Бел-4, Жир-6, Угл-22
Итого за Полдник		Ккал-176, Бел-4, Жир-6, Угл-28
<u>Ужин</u>		
150	Суп молочный с макаронными изделиями	Ккал-158, Бел-5, Жир-8, Угл-17
180	Чай сладкий с лимоном (150гр)	Ккал-25, Угл-6
Итого за Ужин		Ккал-183, Бел-5, Жир-8, Угл-23
Итого за день		Ккал-1 433, Бел-48, Жир-55, Угл-181

Ответственный за питание
 * ДОКУМЕНТ *
 * «ГБОУ СОШ п. Луначарский» *



Напыпина Мария Александровна

Директор

Тарабыкина Александра Александровна

Меню на 04.04.2024 год Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	Каша "Дружба" молочная (180гр)	Ккал-207, Бел-6, Жир-9, Угл-25
40	Батон с сыром и маслом 40 гр.	Ккал-125, Бел-4, Жир-5, Угл-16
180	Кофейный напиток на молоке (180гр)	Ккал-135, Бел-5, Жир-6, Угл-16
Итого за Завтрак		Ккал-467, Бел-15, Жир-20, Угл-57
<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	Рассольник на курином бульоне со сметаной (180гр)	Ккал-153, Бел-6, Жир-8, Угл-14
3	укроп(3гр)	
3	петрушка (3гр)	Ккал-1
100	каша гороховая рассыпчатая (100р)	Ккал-155, Бел-8, Жир-4, Угл-18
70	Биточки куриные (70гр)	Ккал-167, Бел-9, Жир-13, Угл-5
40	Овощной салат (45гр)	Ккал-47, Жир-4, Угл-2
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-702, Бел-27, Жир-29, Угл-77
<u>Полдник</u>		
180	Чай сладкий (180гр)	Ккал-29, Угл-7
70	Пирожок печеный с картофелем (70гр)	Ккал-169, Бел-4, Жир-6, Угл-25
Итого за Полдник		Ккал-198, Бел-4, Жир-6, Угл-32
<u>Ужин</u>		
180	Суп молочный с макаронными изделиями	Ккал-182, Бел-6, Жир-9, Угл-20.
180	Чай сладкий с лимоном (180гр)	Ккал-26, Угл-6
Итого за Ужин		Ккал-208, Бел-6, Жир-9, Угл-26
Итого за день		Ккал-1 685, Бел-54, Жир-65, Угл-213

Ответственный за питание
 * ДОКУМЕНТОБЕЗОПАСИТЕЛЬ *
 * «ГБОУ СОШ п. Луначарский» *



Директор

Тарабыкина
 Александра
 Александровна