

Меню на 05.02.2024 год Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Каша ячневая молочная (150гр)	Ккал-155, Бел-5, Жир-7, Угл-18
35	Батон с сыром и маслом 35 гр.	Ккал-110, Бел-4, Жир-4, Угл-14
150	Чай сладкий с молоком (150гр)	Ккал-72, Бел-2, Жир-3, Угл-10
Итого за Завтрак		Ккал-337, Бел-11, Жир-14, Угл-42
<u>Завтрак 2</u>		
100	Яблоко (100гр)	Ккал-47, Угл-10
Итого за Завтрак 2		Ккал-47, Угл-10
<u>Обед</u>		
150	Щи рыбные со сметаной (150гр)	Ккал-76, Бел-4, Жир-4, Угл-7
3	укроп(3гр)	
3	петрушка (3гр)	Ккал-1
150	Плов с курицей (150гр)	Ккал-199, Бел-7, Жир-10, Угл-19
30	Салат витаминный (30гр)	Ккал-28, Бел-1, Жир-2, Угл-2
25	Хлеб пшеничный (25гр)	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
25	Хлеб ржано-пшеничный (25гр)	Ккал-53, Бел-1, Угл-11
150	Компот из сухофруктов (150гр)	Ккал-50, Угл-13
Итого за Обед		Ккал-466, Бел-15, Жир-16, Угл-64
<u>Полдник</u>		
150	Чай сладкий (180гр)	Ккал-24, Угл-6
60	Плюшка (60гр)	Ккал-162, Бел-5, Жир-5, Угл-26
Итого за Полдник		Ккал-186, Бел-5, Жир-5, Угл-32
<u>Ужин</u>		
150	Макароны отварные с маслом (150гр)	Ккал-198, Бел-5, Жир-4, Угл-34
20	Яйцо вареное- (20гр)	Ккал-32, Бел-3, Жир-2, Угл-2
35	Икра кабачковая (35гр)	Ккал-32, Бел-2, Жир-2, Угл-2
25	Хлеб пшеничный (25гр)	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
150	Чай сладкий с шиповником (150гр)	Ккал-28, Угл-6
Итого за Ужин		Ккал-349, Бел-12, Жир-8, Угл-56
Итого за день		Ккал-1 385, Бел-43, Жир-43, Угл-204

Ответственный
за питание



Чаплыгина
Мария
Алексеевна

Директор

Тарабыкина
Александра
Алексеевна

Меню на 05.02.2024 год Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	Каша ячневая молочная (180гр)	Ккал-191, Бел-6, Жир-8, Угл-22
35	Батон с сыром и маслом 40 гр.	Ккал-109, Бел-4, Жир-4, Угл-14
180	Чай сладкий с молоком (180гр)	Ккал-88, Бел-3, Жир-3, Угл-12
Итого за Завтрак		Ккал-388, Бел-13, Жир-15, Угл-48
<u>Завтрак 2</u>		
100	Яблоко (100гр)	Ккал-47, Угл-10
Итого за Завтрак 2		Ккал-47, Угл-10
<u>Обед</u>		
180	Щи рыбные со сметаной (180гр)	Ккал-89, Бел-5, Жир-5, Угл-8
3	укроп(3гр)	
3	петрушка (3гр)	Ккал-1
200	Плов с курицей (200гр)	Ккал-267, Бел-9, Жир-14, Угл-25
50	Салат витаминный (50гр)	Ккал-46, Бел-1, Жир-3, Угл-4
30	Хлеб пшеничный (30гр)	Ккал-71, Бел-2, Угл-14
35	Хлеб ржано-пшеничный (35гр)	Ккал-74, Бел-2, Угл-16
180	Компот из сухофруктов (180гр)	Ккал-61, Угл-16
Итого за Обед		Ккал-609, Бел-19, Жир-22, Угл-83
<u>Полдник</u>		
180	Чай сладкий (150гр)	Ккал-29, Угл-7
80	Плюшка (80гр)	Ккал-217, Бел-6, Жир-7, Угл-34
Итого за Полдник		Ккал-246, Бел-6, Жир-7, Угл-41
<u>Ужин</u>		
170	Макароны отварные с маслом (170гр)	Ккал-225, Бел-6, Жир-5, Угл-39
20	Яйцо вареное- (20гр)	Ккал-32, Бел-3, Жир-2, Угл-2
40	Икра кабачковая (40гр)	Ккал-36, Бел-2, Жир-3, Угл-3
30	Хлеб пшеничный (30гр)	Ккал-71, Бел-2, Угл-14
180	Чай сладкий с шиповником (180гр)	Ккал-34, Угл-8
Итого за Ужин		Ккал-398, Бел-13, Жир-10, Угл-66
Итого за день		Ккал-1 688, Бел-51, Жир-54, Угл-248

Ответственный
за питание



Тарыхина
Мария
Александровна

Директор

Тарабыкина
Александра
Александровна