

Меню на 05.04.2024 год Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
110	Омлет (110гр)	Ккал-144, Бел-9, Жир-11, Угл-8
35	Батон с маслом (35гр)	Ккал-114, Бел-2, Жир-4, Угл-16
150	Чай сладкий с молоком (150гр)	Ккал-72, Бел-2, Жир-3, Угл-10
Итого за Завтрак		Ккал-330, Бел-13, Жир-18, Угл-34
<u>Завтрак 2</u>		
100	Сок фруктовый (100гр)	Ккал-46, Бел-1, Угл-10
Итого за Завтрак 2		Ккал-46, Бел-1, Угл-10
<u>Обед</u>		
150	Суп "Крестьянский" на м/к бульоне (150гр)	Ккал-111, Бел-5, Жир-4, Угл-12
3	укроп(3гр)	
3	петрушка (3гр)	Ккал-1
80	Каша гречневая рассыпчатая (80гр)	Ккал-107, Бел-4, Жир-2, Угл-17
70	Гуляш из свинины (70гр)- ясли	Ккал-130, Бел-10, Жир-7, Угл-4
30	Салат из вареной свеклы с луком (30гр)	Ккал-40, Жир-3, Угл-3
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-551, Бел-22, Жир-16, Угл-72
<u>Полдник</u>		
150	Кисель (150гр)	Ккал-69, Угл-17
60	Гренки (60гр)	Ккал-160, Бел-4, Жир-10, Угл-16
Итого за Полдник		Ккал-229, Бел-4, Жир-10, Угл-33
<u>Ужин</u>		
188	Картофель в сметане 188гр	Ккал-134, Бел-3, Жир-3, Угл-24
25	Хлеб пшеничный (25гр)	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
180	Чай сладкий с шиповником (180гр)	Ккал-34, Угл-8
Итого за Ужин		Ккал-227, Бел-5, Жир-3, Угл-44
Итого за день		Ккал-1 383, Бел-45, Жир-47, Угл-193

Ответственный
за питание



Директор

Тарабыкина
Александра
Александровна

Меню на 05.04.2024 год Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
125	Омлет (125гр)	Ккал-173, Бел-12, Жир-13, Угл-10
40	Батон с маслом (40гр)	Ккал-104, Бел-2, Жир-5, Угл-13
180	Чай сладкий (180гр)	Ккал-29, Угл-7
Итого за Завтрак		Ккал-306, Бел-14, Жир-18, Угл-30
<u>Завтрак 2</u>		
100	Сок фруктовый (100гр)	Ккал-46, Бел-1, Угл-10
Итого за Завтрак 2		Ккал-46, Бел-1, Угл-10
<u>Обед</u>		
180	Суп "Крестьянский" на м/к бульоне (180гр)	Ккал-132, Бел-7, Жир-5, Угл-14
3	укроп(3гр)	
3	петрушка (3гр)	Ккал-1
100	Каша гречневая рассыпчатая (100гр)	Ккал-137, Бел-4, Жир-3, Угл-22
80	Гуляш из свинины (80гр)- сад	Ккал-144, Бел-11, Жир-8, Угл-5
40	Салат из вареной свеклы с луком (40гр)	Ккал-53, Бел-1, Жир-4, 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-673, Бел-27, Жир-20, Угл-91
<u>Полдник</u>		
200	Кисель (200гр)	Ккал-94, Угл-23
60	Гренки (60гр)	Ккал-160, Бел-4, Жир-10, Угл-16
Итого за Полдник		Ккал-254, Бел-4, Жир-10, Угл-39
<u>Ужин</u>		
191	Картофель в сметане 191гр	Ккал-188, Бел-4, Жир-7, Угл-28
30	Хлеб пшеничный (30гр)	Ккал-71, Бел-2, Угл-14
180	Чай сладкий с шиповником (180гр)	Ккал-34, Угл-8
Итого за Ужин		Ккал-293, Бел-6, Жир-7, Угл-50
Итого за день		Ккал-1 572, Бел-52, Жир-55, Угл-220

Ответственный
за питание



Директор

Тарабыкина
Александра
Александровна