

Меню на 06.02.2024 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	Сок фруктовый (100гр)	Ккал-46, Бел-1, Угл-10
Итого за Завтрак 2		Ккал-46, Бел-1, Угл-10
<u>Обед</u>		
150	Суп гороховый на курином бульоне (150гр)	Ккал-129, Бел-6, Жир-4, Угл-15
3	укроп(3гр)	
3	петрушка (3гр)	Ккал-1
150	Бигос с мясом (170гр)	Ккал-147, Бел-14, Жир-6, Угл-8
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-418, Бел-23, Жир-10, Угл-53
<u>Полдник</u>		
150	Кисель (150гр)	Ккал-69, Угл-17
60	Батон с повидлом (60гр)	Ккал-154, Бел-2, Жир-1, Угл-34
Итого за Полдник		Ккал-223, Бел-2, Жир-1, Угл-51
<u>Ужин</u>		
160	вареники ленивые (160гр)	Ккал-231, Бел-24, Жир-8, Угл-17
150	Чай сладкий (180гр)	Ккал-24, Угл-6
Итого за Ужин		Ккал-255, Бел-24, Жир-8, Угл-23
Итого за день		Ккал-1 334, Бел-64, Жир-35, Угл-184

Ответственный
за питание

Чаплыгина
Мария
Александровна

Директор

Тарабыкина
Александра
Александровна



Меню на 06.02.2024 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
35	Батон с сыром и маслом 40 гр.	Ккал-109, Бел-4, Жир-4, Угл-14
180	Кофейный напиток на молоке (180гр)	Ккал-135, Бел-5, Жир-6, Угл-16
Итого за Завтрак		Ккал-451, Бел-15, Жир-19, Угл-55
<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 гороховый на курином бульоне (180гр)	Ккал-166, Бел-8, Жир-7, Угл-17
3	укроп(3гр)	
3	петрушка (3гр)	Ккал-1
200	Бигос с мясом (200гр)	Ккал-212, Бел-20, Жир-10, Угл-10
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-558, Бел-32, Жир-17, Угл-65
<u>Полдник</u>		
200	Кисель (200гр)	Ккал-94, Угл-23
80	Батон с повидлом (60гр)	Ккал-205, Бел-3, Жир-1, Угл-46
Итого за Полдник		Ккал-299, Бел-3, Жир-1, Угл-69
<u>Ужин</u>		
140	вареники ленивые (140гр)	Ккал-201, Бел-21, Жир-7, Угл-14
180	Чай сладкий (150гр)	Ккал-29, Угл-7
Итого за Ужин		Ккал-230, Бел-21, Жир-7, Угл-21
Итого за день		Ккал-1 584, Бел-72, Жир-44, Угл-220

Ответственный
за питание



Чаплыгина
Мария
Александровна

Директор

Тарабыкина
Александра
Александровна