

Меню на 06.03.2024 год Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Каша пшеничная молочная (150гр)	Ккал-161, Бел-6, Жир-7, Угл-18
35	Батон с маслом (35гр)	Ккал-114, Бел-2, Жир-4, Угл-16
150	Кофейный напиток на молоке (180гр)	Ккал-113, Бел-4, Жир-5, Угл-13
Итого за Завтрак		Ккал-388, Бел-12, 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 мяско-костном бульоне (150гр)	Ккал-133, Бел-8, Жир-5, Угл-12
3	укроп(3гр)	
3	петрушка (3гр)	Ккал-1
100	Каша рисовая рассыпчатая (100гр)	Ккал-125, Бел-2, Жир-3, Угл-23
50	Гуляш из печени (50гр)	Ккал-81, Бел-4, Жир-5, Угл-5
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-530, Бел-18, Жир-15, Угл-78
<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
150	Чай сладкий с лимоном (150гр)	Ккал-21, Угл-5
Итого за Ужин		Ккал-214, Бел-5, Жир-3, Угл-41
Итого за день		Ккал-1 407, Бел-40, Жир-44, Угл-209

Ответственный
за питание



Директор

Тарабыкина
Александра
Александровна

Меню на 06.03.2024 год Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	Каша пшеничная молочная (180гр)	Ккал-196, Бел-7, Жир-9, Угл-22
40	Батон с маслом (40гр)	Ккал-104, Бел-2, Жир-5, Угл-13
180	Кофейный напиток на молоке (180гр)	Ккал-135, Бел-5, Жир-6, Угл-16
Итого за Завтрак		Ккал-435, Бел-14, Жир-20, Угл-51
<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 мяско-костном бульоне (180гр)	Ккал-144, Бел-9, Жир-5, Угл-13
3	укроп(3гр)	
3	петрушка (3гр)	Ккал-1
120	Каша рисовая рассыпчатая (120гр)	Ккал-152, Бел-3, Жир-3, Угл-27
70	Гуляш из печени (70гр)	Ккал-114, Бел-6, Жир-7, Угл-7
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-663, Бел-23, Жир-18, Угл-97
<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 лимоном (180гр)	Ккал-26, Угл-6
Итого за Ужин		Ккал-285, Бел-6, Жир-7, Угл-48
Итого за день		Ккал-1 683, Бел-48, Жир-55, Угл-245

Ответственный
за питание



Директор

Тарабыкина
Александра
Александровна