

Меню на 06.10.2023 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
40	Батон с сыром и маслом 40 гр.	Ккал-125, Бел-4, Жир-5, Угл-16
180	Какао на молоке (180гр)	Ккал-131, Бел-5, Жир-6, Угл-14
Итого за Завтрак		Ккал-447, Бел-15, Жир-19, Угл-52
<u>Завтрак 2</u>		
100	груша (100гр)	Ккал-42, Угл-11
Итого за Завтрак 2		Ккал-42, Угл-11
<u>Обед</u>		
180	Суп Кудрявый'на м/к бульоне (180гр)	Ккал-128, Бел-9, Жир-7, Угл-8
100	каша гороховая рассыпчатая (100р)	Ккал-155, Бел-8, Жир-4, Угл-18
70	Котлета из мяса (70гр)	Ккал-157, Бел-14, Жир-8, Угл-5
45	Овощной салат (45гр)	Ккал-53, Жир-5, Угл-2
30	Хлеб пшеничный (30гр)	Ккал-71, Бел-2, Угл-14
30	Хлеб ржано-пшеничный (30гр)	Ккал-63, Бел-2, Угл-13
180	Компот из смеси ягод (180гр)	Ккал-34, Угл-8
Итого за Обед		Ккал-661, Бел-35, Жир-24, Угл-68
<u>Полдник</u>		
50	Вафли (50гр)	Ккал-265, Бел-2, Жир-14, Угл-34
180	Чай сладкий с молоком (180гр)	Ккал-88, Бел-3, Жир-3, Угл-12
Итого за Полдник		Ккал-353, Бел-5, Жир-17, Угл-46
<u>Ужин</u>		
180	Суп куриный (180гр)	Ккал-189, Бел-10, Жир-11, Угл-13
30	Хлеб пшеничный (30гр)	Ккал-71, Бел-2, Угл-14
180	Чай сладкий (180гр)	Ккал-29, Угл-7
Итого за Ужин		Ккал-289, Бел-12, Жир-11, Угл-34
Итого за день		Ккал-1 792, Бел-67, Жир-71, Угл-211

Ответственный
за питание

Чаплыгина
Мария
Александровна

Директор

Тарабыкина
Александра
Александровна



Меню на 06.10.2023 год Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	--

Завтрак

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	Какао на молоке (150гр)	Ккал-109, Бел-5, Жир-5, Угл-12

Итого за Завтрак Ккал-374, Бел-14, Жир-16, Угл-44**Завтрак 2**

100	груша (100гр)	Ккал-42, Угл-11
-----	----------------------	-----------------

Итого за Завтрак 2 Ккал-42, Угл-11**Обед**

150	Суп Кудрявый'на м/к бульоне (150гр)	Ккал-108, Бел-7, Жир-6, Угл-7
80	каша гороховая рассыпчатая (80гр)	Ккал-123, Бел-7, Жир-3, Угл-15
50	Котлета из мяса (50гр)	Ккал-112, Бел-10, Жир-6, Угл-4
35	Овощной салат (35гр)	Ккал-42, Жир-4, 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-526, Бел-27, Жир-19, Угл-57**Полдник**

30	Вафли (30гр)	Ккал-159, Бел-1, Жир-8, Угл-20
150	Чай сладкий с молоком (150гр)	Ккал-72, Бел-2, Жир-3, Угл-10

Итого за Полдник Ккал-231, Бел-3, Жир-11, Угл-30**Ужин**

150	Суп куриный (150гр)	Ккал-146, Бел-9, Жир-8, Угл-10
25	Хлеб пшеничный (25гр)	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
150	Чай сладкий (150гр)	Ккал-24, Угл-6

Итого за Ужин Ккал-229, Бел-11, Жир-8, Угл-28**Итого за день** Ккал-1 402, Бел-55, Жир-54, Угл-170

Ответственный
за питание



Директор

Тарабыкина
Александра
Александровна