

Меню на 07.11.2023 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 маслом (35гр) | Ккал-114, Бел-2, Жир-4, Угл-16 |
| 150 | Кофейный напиток на молоке (150гр) | Ккал-114, Бел-5, Жир-5, Угл-13 |
| Итого за Завтрак | | Ккал-396, Бел-12, Жир-16, Угл-49 |
| <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 с клецками на м/к бульоне(150гр) | Ккал-142, Бел-7, Жир-5, Угл-17 |
| 150 | Макаронны отварные с маслом (150гр) | Ккал-198, Бел-5, Жир-4, Угл-34 |
| 70 | Гуляш из курицы (70гр)- ясли | Ккал-138, Бел-8, Жир-10, Угл-4 |
| 3 | укроп(3гр) | |
| 3 | петрушка (3гр) | Ккал-1 |
| 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-662, Бел-23, Жир-23, Угл-86 |
| <u>Полдник</u> | | |
| 150 | Кисель (150гр) | Ккал-69, Угл-17 |
| 60 | Плюшка (60гр) | Ккал-162, Бел-5, Жир-5, Угл-26 |
| Итого за Полдник | | Ккал-231, Бел-5, Жир-5, Угл-43 |
| <u>Ужин</u> | | |
| 161 | Каша гречневая с молоком (160гр) | Ккал-184, Бел-7, Жир-8, Угл-22 |
| 100 | груши (100гр) | Ккал-42, Угл-11 |
| Итого за Ужин | | Ккал-226, Бел-7, Жир-8, Угл-33 |
| Итого за день | | Ккал-1 561, Бел-48, Жир-52, Угл-221 |

Ответственный
за питание



Марица
Александровна

Директор

Тарабыкина
Александра
Александровна

Меню на 07.11.2023 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 маслом (35гр) | Ккал-114, Бел-2, Жир-4, Угл-16 |
| 180 | Кофейный напиток на молоке (180гр) | Ккал-135, Бел-5, Жир-6, Угл-16 |
| Итого за Завтрак | | Ккал-456, Бел-13, Жир-19, Угл-57 |
| <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 с клецками на м/к бульоне (180гр) | Ккал-157, Бел-8, Жир-6, Угл-18 |
| 3 | укроп(3гр) | |
| 3 | петрушка (3гр) | Ккал-1 |
| 170 | Макароны отварные с маслом (170гр) | Ккал-225, Бел-6, Жир-5, Угл-39 |
| 80 | Гуляш из курицы (80гр)- сад | Ккал-157, Бел-9, Жир-11, Угл-5 |
| 45 | Овощной салат (45гр) | Ккал-53, Жир-5, Угл-2 |
| 35 | Хлеб пшеничный (35гр) | Ккал-82, Бел-3, Угл-17 |
| 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-783, Бел-28, Жир-27, Угл-105 |
| <u>Полдник</u> | | |
| 200 | Кисель (200гр) | Ккал-94, Угл-23 |
| 80 | Плюшка (80гр) | Ккал-217, Бел-6, Жир-7, Угл-34 |
| Итого за Полдник | | Ккал-311, Бел-6, Жир-7, Угл-57 |
| <u>Ужин</u> | | |
| 180 | Каша гречневая с молоком (180гр) | Ккал-174, Бел-6, Жир-8, Угл-20 |
| 100 | груша (100гр) | Ккал-42, Угл-11 |
| Итого за Ужин | | Ккал-216, Бел-6, Жир-8, Угл-31 |
| Итого за день | | Ккал-1 812, Бел-54, Жир-61, Угл-260 |

Ответственный
за питание

Чагина Юлия
Марина
Александровна

Директор

Тарабыкина
Александра
Александровна

