

Меню на 07.12.2023 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 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>		
110	Йогурт растишка (110гр)	Ккал-86, Бел-3, Жир-3, Угл-12
Итого за Завтрак 2		Ккал-86, Бел-3, Жир-3, Угл-12
<u>Обед</u>		
150	Суп "Кудрявый" на курином бульоне (150гр)	Ккал-117, Бел-7, Жир-8, Угл-7
3	укроп(3гр)	
3	петрушка (3гр)	Ккал-1
170	Голубцы ленивые мясные (170гр)	Ккал-234, Бел-17, Жир-11, Угл-17
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-535, Бел-27, Жир-23, Угл-55
<u>Полдник</u>		
60	Гренки (60гр)	Ккал-160, Бел-4, Жир-10, Угл-16
150	Кисель (150гр)	Ккал-69, Угл-17
Итого за Полдник		Ккал-229, Бел-4, Жир-10, Угл-33
<u>Ужин</u>		
160	Каша гречневая с молоком (160гр)	Ккал-183, Бел-6, Жир-8, Угл-22
100	банан (100гр)	Ккал-110, Бел-2, Жир-1, Угл-21
Итого за Ужин		Ккал-293, Бел-8, Жир-9, Угл-43
Итого за день		Ккал-1 535, Бел-56, Жир-61, Угл-190

Ответственный
за питание



Директор

Тарабыкина
Александра
Александровна

Меню на 07.12.2023 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
40	Батон с сыром и маслом 40 гр.	Ккал-125, Бел-4, Жир-5, Угл-16
180	Кофейный напиток на молоке (180гр)	Ккал-135, Бел-5, Жир-6, Угл-16
Итого за Завтрак		Ккал-467, Бел-15, Жир-20, Угл-57
<u>Завтрак 2</u>		
110	Йогурт растишка (110гр)	Ккал-86, Бел-3, Жир-3, Угл-12
Итого за Завтрак 2		Ккал-86, Бел-3, Жир-3, Угл-12
<u>Обед</u>		
180	Суп "Кудрявый" на курином бульоне (180гр)	Ккал-140, Бел-8, Жир-9, Угл-8
3	укроп(3гр)	
3	петрушка (3гр)	Ккал-1
200	Голубцы ленивые мясные (200гр)	Ккал-275, Бел-20, Жир-13, Угл-19
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-659, Бел-33, Жир-27, Угл-70
<u>Полдник</u>		
60	Гренки (60гр)	Ккал-160, Бел-4, Жир-10, Угл-16
200	Кисель (200гр)	Ккал-94, Угл-23
Итого за Полдник		Ккал-254, Бел-4, Жир-10, Угл-39
<u>Ужин</u>		
180	Каша гречневая с молоком (180гр)	Ккал-174, Бел-6, Жир-8, Угл-20
100	банан (100гр)	Ккал-110, Бел-2, Жир-1, Угл-21
Итого за Ужин		Ккал-284, Бел-8, Жир-9, Угл-41
Итого за день		Ккал-1 750, Бел-63, Жир-69, Угл-219

Ответственный
за питание



Директор

Тарабыкина
Александра
Александровна