

**Меню на 08.11.2023 год Ясли**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
120	<b>Запеканка творожная</b>	Ккал-211, Бел-18, Жир-10, Угл-13
35	<b>Батон с маслом (35гр)</b>	Ккал-114, Бел-2, Жир-4, Угл-16
150	<b>Какао на молоке (150гр)</b>	Ккал-109, Бел-5, Жир-5, Угл-12
<b>Итого за Завтрак</b>		Ккал-434, Бел-25, Жир-19, Угл-41
<b><u>Завтрак 2</u></b>		
100	<b>Яблоко (100гр)</b>	Ккал-47, Угл-10
<b>Итого за Завтрак 2</b>		Ккал-47, Угл-10
<b><u>Обед</u></b>		
150	<b>Суп рыбный с вермишелью и петрушкой (150гр)</b>	Ккал-96, Бел-6, Жир-3, Угл-12
100	<b>Каша рисовая рассыпчатая (100гр)</b>	Ккал-125, Бел-2, Жир-3, Угл-23
30	<b>Рыба под овощами (30гр)</b>	Ккал-18, Бел-3, Угл-1
20	<b>Салат из вареной свеклы с луком (20гр)</b>	Ккал-27, Жир-2, Угл-2
25	<b>Хлеб пшеничный (25гр)</b>	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
25	<b>Хлеб ржано-пшеничный (25гр)</b>	Ккал-53, Бел-1, Угл-11
150	<b>Компот из сухофруктов (150гр)</b>	Ккал-50, Угл-13
<b>Итого за Обед</b>		Ккал-428, Бел-14, Жир-8, Угл-74
<b><u>Полдник</u></b>		
60	<b>Гренки (60гр)</b>	Ккал-160, Бел-4, Жир-10, Угл-16
150	<b>Ацидофилин (150гр)</b>	Ккал-75, Бел-5, Жир-4, Угл-6
<b>Итого за Полдник</b>		Ккал-235, Бел-9, Жир-14, Угл-22
<b><u>Ужин</u></b>		
150	<b>Рагу из овощей (150гр)</b>	Ккал-138, Бел-4, Жир-8, Угл-16
25	<b>Хлеб пшеничный (25гр)</b>	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
150	<b>Чай сладкий (150гр)</b>	Ккал-24, Угл-6
<b>Итого за Ужин</b>		Ккал-221, Бел-6, Жир-8, Угл-34
<b>Итого за день</b>		Ккал-1 365, Бел-54, Жир-49, Угл-181

Ответственный  
за питание



Директор

Тарабыкина  
Александра  
Александровна



## Меню на 08.11.2023 год Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	<i>Запеканка творожная</i>	Ккал-264, Бел-22, Жир-13, Угл-17
35	<i>Батон с маслом (35гр)</i>	Ккал-114, Бел-2, Жир-4, Угл-16
150	<i>Какао на молоке (150гр)</i>	Ккал-109, Бел-5, Жир-5, Угл-12
<b>Итого за Завтрак</b>		Ккал-487, Бел-29, Жир-22, Угл-45
<u>Завтрак 2</u>		
100	<i>Яблоко (100гр)</i>	Ккал-47, Угл-10
<b>Итого за Завтрак 2</b>		Ккал-47, Угл-10
<u>Обед</u>		
180	<i>Суп рыбный с вермишелью и петрушкой (180гр)</i>	Ккал-114, Бел-7, Жир-3, Угл-14
120	<i>Каша рисовая рассыпчатая (120гр)</i>	Ккал-152, Бел-3, Жир-3, Угл-27
50	<i>Рыба под овощами (50гр)</i>	Ккал-29, Бел-5, Угл-1
30	<i>Салат из вареной свеклы с луком (30гр)</i>	Ккал-40, Жир-3, Угл-3
35	<i>Хлеб пшеничный (35гр)</i>	Ккал-82, Бел-3, Угл-17
35	<i>Хлеб ржано-пшеничный (25гр)</i>	Ккал-74, Бел-2, Угл-16
180	<i>Компот из сухофруктов (180гр)</i>	Ккал-61, Угл-16
<b>Итого за Обед</b>		Ккал-552, Бел-20, Жир-9, Угл-94
<u>Полдник</u>		
60	<i>Гренки (60гр)</i>	Ккал-160, Бел-4, Жир-10, Угл-16
180	<i>Ацидофилин (180гр)</i>	Ккал-90, Бел-5, Жир-5, Угл-7
<b>Итого за Полдник</b>		Ккал-250, Бел-9, Жир-15, Угл-23
<u>Ужин</u>		
200	<i>Рагу из овощей (200гр)</i>	Ккал-193, Бел-4, Жир-11, Угл-22
35	<i>Хлеб пшеничный (35гр)</i>	Ккал-82, Бел-3, Угл-17
180	<i>Чай сладкий (180гр)</i>	Ккал-29, Угл-7
<b>Итого за Ужин</b>		Ккал-304, Бел-7, Жир-11, Угл-46
<b>Итого за день</b>		Ккал-1 640, Бел-65, Жир-57, Угл-218

Ответственный  
за питание



Директор

Тарабыкина  
Александра  
Александровна