

**Меню на 08.12.2023 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
30	<b>Молоко сгущенное (30гр)</b>	Ккал-96, Бел-2, Жир-3, Угл-17
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-530, Бел-27, Жир-22, Угл-58
<b><u>Завтрак 2</u></b>		
100	<b>Сок фруктовый (100гр)</b>	Ккал-46, Бел-1, Угл-10
<b>Итого за Завтрак 2</b>		Ккал-46, Бел-1, Угл-10
<b><u>Обед</u></b>		
150	<b>Щи на м/к бульоне (150гр)</b>	Ккал-153, Бел-10, Жир-8, Угл-11
80	<b>каша гороховая рассыпчатая (80гр)</b>	Ккал-123, Бел-7, Жир-3, Угл-15
60	<b>Тефтели мясные (60гр)</b>	Ккал-149, Бел-11, Жир-7, Угл-9
30	<b>Огурец соленый (30гр)</b>	Ккал-4, Угл-1
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-591, Бел-31, Жир-18, Угл-72
<b><u>Полдник</u></b>		
150	<b>Йогурт (150гр)</b>	Ккал-117, Бел-4, Жир-4, Угл-17
60	<b>Рогалик с повидлом (60гр)</b>	Ккал-175, Бел-5, Жир-4, Угл-30
<b>Итого за Полдник</b>		Ккал-292, Бел-9, Жир-8, Угл-47
<b><u>Ужин</u></b>		
150	<b>Суп куриный (150гр)</b>	Ккал-146, Бел-9, Жир-8, Угл-10
25	<b>Хлеб пшеничный (25гр)</b>	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
150	<b>Чай сладкий с лимоном (150гр)</b>	Ккал-21, Угл-5
<b>Итого за Ужин</b>		Ккал-226, Бел-11, Жир-8, Угл-27
<b>Итого за день</b>		Ккал-1 685, Бел-79, Жир-56, Угл-214

Ответственный  
за питание



Директор

Тарабыкина  
Александра  
Александровна



**Меню на 08.12.2023 год Сад**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
150	<b>Запеканка творожная</b>	Ккал-264, Бел-22, Жир-13, Угл-17
40	<b>Молоко сгущенное (40гр)</b>	Ккал-128, Бел-2, Жир-3, Угл-22
35	<b>Батон с маслом (35гр)</b>	Ккал-114, Бел-2, Жир-4, Угл-16
180	<b>Какао на молоке (180гр)</b>	Ккал-131, Бел-5, Жир-6, Угл-14
<b>Итого за Завтрак</b>		Ккал-637, Бел-31, Жир-26, Угл-69
<b><u>Завтрак 2</u></b>		
100	<b>Сок фруктовый (100гр)</b>	Ккал-46, Бел-1, Угл-10
<b>Итого за Завтрак 2</b>		Ккал-46, Бел-1, Угл-10
<b><u>Обед</u></b>		
180	<b>Щи на м/к бульоне (180гр)</b>	Ккал-182, Бел-12, Жир-9, Угл-13
100	<b>каша гороховая рассыпчатая (100р)</b>	Ккал-155, Бел-8, Жир-4, Угл-18
70	<b>Тефтели мясные (70гр)</b>	Ккал-191, Бел-14, Жир-9, Угл-11
40	<b>Огурец соленый (40гр)</b>	Ккал-5, Угл-1
35	<b>Хлеб пшеничный (35гр)</b>	Ккал-82, Бел-3, Угл-17
35	<b>Хлеб ржано-пшеничный (35гр)</b>	Ккал-74, Бел-2, Угл-16
180	<b>Компот из сухофруктов (180гр)</b>	Ккал-61, Угл-16
<b>Итого за Обед</b>		Ккал-750, Бел-39, Жир-22, Угл-92
<b><u>Полдник</u></b>		
180	<b>Йогурт (180гр)</b>	Ккал-140, Бел-5, Жир-5, Угл-20
80	<b>Рогалик с повидлом (80гр)</b>	Ккал-226, Бел-6, Жир-5, Угл-40
<b>Итого за Полдник</b>		Ккал-366, Бел-11, Жир-10, Угл-60
<b><u>Ужин</u></b>		
180	<b>Суп куриный (180гр)</b>	Ккал-189, Бел-10, Жир-11, Угл-13
35	<b>Хлеб пшеничный (35гр)</b>	Ккал-82, Бел-3, Угл-17
180	<b>Чай сладкий с лимоном (180гр)</b>	Ккал-26, Угл-6
<b>Итого за Ужин</b>		Ккал-297, Бел-13, Жир-11, Угл-36
<b>Итого за день</b>		Ккал-2 096, Бел-95, Жир-69, Угл-267

Ответственный  
за питание



Директор

Тарабыкина  
Александра  
Александровна