

**Меню на 09.01.2024 год Ясли**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u><b>Завтрак</b></u>		
160	<b>Каша манная молочная (160гр)</b>	Ккал-161, Бел-6, Жир-7, Угл-19
35	<b>Батон с маслом (35гр)</b>	Ккал-114, Бел-2, Жир-4, Угл-16
150	<b>Кофейный напиток на молоке (150гр)</b>	Ккал-114, Бел-5, Жир-5, Угл-13
<b>Итого за Завтрак</b>		Ккал-389, Бел-13, Жир-16, Угл-48
<u><b>Завтрак 2</b></u>		
100	<b>Сок фруктовый (100гр)</b>	Ккал-46, Бел-1, Угл-10
<b>Итого за Завтрак 2</b>		Ккал-46, Бел-1, Угл-10
<u><b>Обед</b></u>		
150	<b>Суп рыбный с вермишелью (150гр)</b>	Ккал-95, Бел-6, Жир-3, Угл-12
100	<b>Макароньы отварные с маслом (100гр)</b>	Ккал-130, Бел-3, Жир-3, Угл-23
60	<b>Бефстроганов из печени (60гр)</b>	Ккал-78, Бел-4, Жир-5, Угл-5
35	<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-469, Бел-16, Жир-11, Угл-77
<u><b>Полдник</b></u>		
150	<b>Чай сладкий (150гр)</b>	Ккал-24, Угл-6
60	<b>Батон с повидлом (60гр)</b>	Ккал-154, Бел-2, Жир-1, Угл-34
<b>Итого за Полдник</b>		Ккал-178, Бел-2, Жир-1, Угл-40
<u><b>Ужин</b></u>		
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 с шиповником (150гр)</b>	Ккал-28, Угл-6
<b>Итого за Ужин</b>		Ккал-225, Бел-6, Жир-8, Угл-34
<b>Итого за день</b>		Ккал-1 307, Бел-38, Жир-36, Угл-209

Ответственный  
за питание



Директор

Тарабыкина  
Александра  
Александровна

## Меню на 09.01.2024 год Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	<i>Каша манная молочная (180гр)</i>	Ккал-194, Бел-6, Жир-9, Угл-23
35	<i>Батон с маслом (35гр)</i>	Ккал-114, Бел-2, Жир-4, Угл-16
180	<i>Кофейный напиток на молоке (180гр)</i>	Ккал-135, Бел-5, Жир-6, Угл-16
<b>Итого за Завтрак</b>		Ккал-443, Бел-13, Жир-19, Угл-55
<u>Завтрак 2</u>		
100	<i>Сок фруктовый (100гр)</i>	Ккал-46, Бел-1, Угл-10
<b>Итого за Завтрак 2</b>		Ккал-46, Бел-1, Угл-10
<u>Обед</u>		
180	<i>Суп рыбный с вермишелью (180гр)</i>	Ккал-112, Бел-7, Жир-3, Угл-14
120	<i>Макароны отварные с маслом (120гр)</i>	Ккал-157, Бел-4, Жир-3, Угл-27
80	<i>Бефстроганов из печени (80гр)</i>	Ккал-102, Бел-5, Жир-6, Угл-7
40	<i>Огурец соленый (40гр)</i>	Ккал-5, Угл-1
35	<i>Хлеб пшеничный (35гр)</i>	Ккал-82, Бел-3, Угл-17
35	<i>Хлеб ржано-пшеничный (35гр)</i>	Ккал-74, Бел-2, Угл-16
180	<i>Компот из сухофруктов (180гр)</i>	Ккал-61, Угл-16
<b>Итого за Обед</b>		Ккал-593, Бел-21, Жир-12, Угл-98
<u>Полдник</u>		
180	<i>Чай сладкий (180гр)</i>	Ккал-29, Угл-7
60	<i>Батон с повидлом (60гр)</i>	Ккал-154, Бел-2, Жир-1, Угл-34
<b>Итого за Полдник</b>		Ккал-183, Бел-2, Жир-1, Угл-41
<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 с шиповником (180гр)</i>	Ккал-34, Угл-8
<b>Итого за Ужин</b>		Ккал-309, Бел-7, Жир-11, Угл-47
<b>Итого за день</b>		Ккал-1 574, Бел-44, Жир-43, Угл-251

Ответственный  
за питание



Директор

Тарабыкина  
Александра  
Александровна