

**Меню на 09.02.2024 год Ясли**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
150	<b>Каша рисовая молочная (150гр)</b>	Ккал-169, Бел-5, Жир-7, Угл-20
35	<b>Батон с сыром и маслом 35 гр.</b>	Ккал-110, Бел-4, Жир-4, Угл-14
150	<b>Чай сладкий с молоком (150гр)</b>	Ккал-72, Бел-2, Жир-3, Угл-10
<b>Итого за Завтрак</b>		Ккал-351, Бел-11, Жир-14, Угл-44
<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>Щи на м/к бульоне (150гр)</b>	Ккал-153, Бел-10, Жир-8, Угл-11
3	<b>укроп(3гр)</b>	
3	<b>петрушка (3гр)</b>	Ккал-1
170	<b>Голубцы ленивые мясные (170гр)</b>	Ккал-234, Бел-17, Жир-11, Угл-17
25	<b>Огурец соленый (25гр)</b>	Ккал-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-551, Бел-30, Жир-19, Угл-64
<b><u>Полдник</u></b>		
150	<b>Чай сладкий (150гр)</b>	Ккал-24, Угл-6.
70	<b>Ватрушка с творогом (70гр)</b>	Ккал-176, Бел-7, Жир-6, Угл-23
<b>Итого за Полдник</b>		Ккал-200, Бел-7, Жир-6, Угл-29
<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 шиповником (150гр)</b>	Ккал-28, Угл-6
<b>Итого за Ужин</b>		Ккал-233, Бел-11, Жир-8, Угл-28
<b>Итого за день</b>		Ккал-1 382, Бел-59, Жир-47, Угл-175

Ответственный  
за питание



Чайкина  
Мария  
Александровна

Директор

Тарабыкина  
Александра  
Александровна

**Меню на 09.02.2024 год Сад**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
180	<b>Каша рисовая молочная (180гр)</b>	Ккал-206, Бел-6, Жир-9, Угл-24
40	<b>Батон с сыром и маслом 40 гр.</b>	Ккал-125, Бел-4, Жир-5, Угл-16
180	<b>Чай сладкий с молоком (180гр)</b>	Ккал-88, Бел-3, Жир-3, Угл-12
<b>Итого за Завтрак</b>		Ккал-419, Бел-13, Жир-17, Угл-52
<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>		
180	<b>Щи на м/к бульоне (180гр)</b>	Ккал-182, Бел-12, Жир-9, Угл-13
3	<b>укроп(3гр)</b>	
3	<b>петрушка (3гр)</b>	Ккал-1
200	<b>Голубцы ленивые мясные (200гр)</b>	Ккал-275, Бел-20, Жир-13, Угл-19
25	<b>Огурец соленый (25гр)</b>	Ккал-1
30	<b>Хлеб пшеничный (30гр)</b>	Ккал-71, Бел-2, Угл-14
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-665, Бел-36, Жир-22, Угл-78
<b><u>Полдник</u></b>		
180	<b>Чай сладкий (180гр)</b>	Ккал-29, Угл-7
90	<b>Ватрушка с творогом (90гр)</b>	Ккал-235, Бел-9, Жир-8, Угл-32
<b>Итого за Полдник</b>		Ккал-264, Бел-9, Жир-8, Угл-39
<b><u>Ужин</u></b>		
180	<b>Суп куриный (180гр)</b>	Ккал-189, Бел-10, Жир-11, Угл-13
30	<b>Хлеб пшеничный (30гр)</b>	Ккал-71, Бел-2, Угл-14
180	<b>Чай сладкий с шиповником (180гр)</b>	Ккал-34, Угл-8
<b>Итого за Ужин</b>		Ккал-294, Бел-12, Жир-11, Угл-35
<b>Итого за день</b>		Ккал-1 689, Бел-70, Жир-58, Угл-214

Ответственный  
за питание



Директор

Тарабыкина  
Александра  
Александровна