

**Меню на 09.11.2023 год Ясли**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
160	<b>Каша манная молочная (160гр)</b>	Ккал-161, Бел-6, Жир-7, Угл-19
35	<b>Батон с сыром и маслом 35 гр.</b>	Ккал-110, Бел-4, Жир-4, Угл-14
150	<b>Кофейный напиток на молоке (150гр)</b>	Ккал-114, Бел-5, Жир-5, Угл-13
<b>Итого за Завтрак</b>		Ккал-385, Бел-15, Жир-16, Угл-46
<b><u>Завтрак 2</u></b>		
100	<b>банан (100гр)</b>	Ккал-110, Бел-2, Жир-1, Угл-21
<b>Итого за Завтрак 2</b>		Ккал-110, Бел-2, Жир-1, Угл-21
<b><u>Обед</u></b>		
150	<b>Борщ на м/к бульоне со сметаной (150гр)</b>	Ккал-107, Бел-4, Жир-7, Угл-6
3	<b>укроп(3гр)</b>	
3	<b>петрушка (3гр)</b>	Ккал-1
170	<b>Бигос с мясом (170гр)</b>	Ккал-167, Бел-16, Жир-7, Угл-9
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 смеси ягод (150гр)</b>	Ккал-29, Угл-7
<b>Итого за Обед</b>		Ккал-416, Бел-23, Жир-14, Угл-45
<b><u>Полдник</u></b>		
150	<b>Кисель (150гр)</b>	Ккал-69, Угл-17
60	<b>Пирожок печеный с картофелем (60гр)</b>	Ккал-152, Бел-4, Жир-6, Угл-22
<b>Итого за Полдник</b>		Ккал-221, Бел-4, Жир-6, Угл-39
<b><u>Ужин</u></b>		
100	<b>Макаронны отварные с маслом (100гр)</b>	Ккал-130, Бел-3, Жир-3, Угл-23
20	<b>Яйцо вареное- (20гр)</b>	Ккал-32, Бел-3, Жир-2, Угл-2
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-245, Бел-8, Жир-5, Угл-43
<b>Итого за день</b>		Ккал-1 377, Бел-52, Жир-42, Угл-194

Ответственный  
за питание



Директор

Тарабыкина  
Александра  
Александровна

## Меню на 09.11.2023 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 манная молочная (180гр)</b>	Ккал-194, Бел-6, Жир-9, Угл-23
40	<b>Батон с сыром и маслом 40 гр.</b>	Ккал-125, Бел-4, Жир-5, Угл-16
180	<b>Кофейный напиток на молоке (180гр)</b>	Ккал-135, Бел-5, Жир-6, Угл-16
<b>Итого за Завтрак</b>		Ккал-454, Бел-15, Жир-20, Угл-55
<b><u>Завтрак 2</u></b>		
100	<b>банан (100гр)</b>	Ккал-110, Бел-2, Жир-1, Угл-21
<b>Итого за Завтрак 2</b>		Ккал-110, Бел-2, Жир-1, Угл-21
<b><u>Обед</u></b>		
180	<b>Борщ на м/к бульоне со сметаной (180гр)</b>	Ккал-134, Бел-5, Жир-9, Угл-8
3	<b>укроп(3гр)</b>	
3	<b>петрушка (3гр)</b>	Ккал-1
200	<b>Бигос с мясом (200гр)</b>	Ккал-212, Бел-20, Жир-10, Угл-10
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 смеси ягод (180гр)</b>	Ккал-34, Угл-8
<b>Итого за Обед</b>		Ккал-537, Бел-30, Жир-19, Угл-59
<b><u>Полдник</u></b>		
200	<b>Кисель (200гр)</b>	Ккал-94, Угл-23
70	<b>Пирожок печеный с картофелем (70гр)</b>	Ккал-169, Бел-4, Жир-6, Угл-25
<b>Итого за Полдник</b>		Ккал-263, Бел-4, Жир-6, Угл-48
<b><u>Ужин</u></b>		
120	<b>Макароны отварные с маслом (120гр)</b>	Ккал-157, Бел-4, Жир-3, Угл-27
20	<b>Яйцо вареное- (20гр)</b>	Ккал-32, Бел-3, Жир-2, Угл-2
35	<b>Хлеб пшеничный (35гр)</b>	Ккал-82, Бел-3, Угл-17
180	<b>Чай сладкий (180гр)</b>	Ккал-29, Угл-7
<b>Итого за Ужин</b>		Ккал-300, Бел-10, Жир-5, Угл-53
<b>Итого за день</b>		Ккал-1 664, Бел-61, Жир-51, Угл-236

Ответственный  
за питание



Директор

Тарабыкина  
Александра  
Александровна