

Меню на 10.01.2024 год Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Каша пшеничная молочная (150гр)	Ккал-161, Бел-6, Жир-7, Угл-19
35	Батон с маслом (35гр)	Ккал-114, Бел-2, Жир-4, Угл-16
150	Какао на молоке (150гр)	Ккал-109, Бел-5, Жир-5, Угл-12
Итого за Завтрак		Ккал-384, Бел-13, Жир-16, Угл-47
<u>Завтрак 2</u>		
100	Сок фруктовый (100гр)	Ккал-46, Бел-1, Угл-10
Итого за Завтрак 2		Ккал-46, Бел-1, Угл-10
<u>Обед</u>		
150	Щи рыбные с петрушкой (150гр)	Ккал-68, Бел-5, Жир-3, Угл-6
100	Картофельное пюре (100гр)	Ккал-102, Бел-2, Жир-4, Угл-13
60	рыба жаренная (60гр)	Ккал-86, Бел-9, Жир-4, Угл-3
30	Салат из вареной свеклы с луком (30гр)	Ккал-40, Жир-3, Угл-3
25	Хлеб пшеничный (25гр)	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
25	Хлеб ржано-пшеничный (25гр)	Ккал-53, Бел-1, Угл-11
150	Компот из смеси ягод (150гр)	Ккал-29, Угл-7
Итого за Обед		Ккал-437, Бел-19, Жир-14, Угл-55
<u>Полдник</u>		
150	Кисель (150гр)	Ккал-69, Угл-17
30	Вафли (30гр)	Ккал-159, Бел-1, Жир-8, Угл-20
Итого за Полдник		Ккал-228, Бел-1, Жир-8, Угл-37
<u>Ужин</u>		
150	Суп молочный с макаронными изделиями	Ккал-158, Бел-5, Жир-8, Угл-17
25	Хлеб пшеничный (25гр)	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
150	Чай сладкий с лимоном (150гр)	Ккал-21, Угл-5
Итого за Ужин		Ккал-238, Бел-7, Жир-8, Угл-34
Итого за день		Ккал-1 333, Бел-41, Жир-46, Угл-183

Ответственный
за питание



Начальник
Мариия
Александровна

Директор

Тарабыкина
Александра
Александровна

Меню на 10.01.2024 год Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	Каша пшеничная молочная (180гр)	Ккал-197, Бел-7, Жир-8, Угл-23
35	Батон с маслом (35гр)	Ккал-114, Бел-2, Жир-4, Угл-16
150	Какао на молоке (150гр)	Ккал-109, Бел-5, Жир-5, Угл-12
Итого за Завтрак		Ккал-420, Бел-14, Жир-17, Угл-51
<u>Завтрак 2</u>		
100	Сок фруктовый (100гр)	Ккал-46, Бел-1, Угл-10
Итого за Завтрак 2		Ккал-46, Бел-1, Угл-10
<u>Обед</u>		
180	Щи рыбные с петрушкой (180гр)	Ккал-79, Бел-6, Жир-3, Угл-8
130	Картофельное пюре (130гр)	Ккал-122, Бел-3, Жир-4, Угл-19
80	рыба жаренная (80гр)	Ккал-112, Бел-12, Жир-6, Угл-4
40	Салат из вареной свеклы с луком (40гр)	Ккал-53, Бел-1, Жир-4, Угл-4
35	Хлеб пшеничный (35гр)	Ккал-82, Бел-3, Угл-17
35	Хлеб ржано-пшеничный (35гр)	Ккал-74, Бел-2, Угл-16
180	Компот из смеси ягод (180гр)	Ккал-34, Угл-8
Итого за Обед		Ккал-556, Бел-27, Жир-17, Угл-76
<u>Полдник</u>		
200	Кисель (200гр)	Ккал-94, Угл-23
50	Вафли (50гр)	Ккал-265, Бел-2, Жир-14, Угл-34
Итого за Полдник		Ккал-359, Бел-2, Жир-14, Угл-57
<u>Ужин</u>		
180	Суп молочный с макаронными изделиями	Ккал-182, Бел-6, Жир-9, Угл-20
35	Хлеб пшеничный (35гр)	Ккал-82, Бел-3, Угл-17
180	Чай сладкий с лимоном (180гр)	Ккал-26, Угл-6
Итого за Ужин		Ккал-290, Бел-9, Жир-9, Угл-43
Итого за день		Ккал-1 671, Бел-53, Жир-57, Угл-237

Ответственный
за питание



Чаплыгина
Мария
Александровна

Директор

Тарабыкина
Александра
Александровна