

Меню на 10.04.2024 год Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
120	<i>Запеканка творожная</i>	Ккал-211, Бел-18, Жир-10, Угл-13
35	<i>Батон с маслом (35гр)</i>	Ккал-114, Бел-2, Жир-4, Угл-16
30	<i>Молоко сгущенное (30гр)</i>	Ккал-96, Бел-2, Жир-3, Угл-17
150	<i>Кофейный напиток на молоке (150гр)</i>	Ккал-114, Бел-5, Жир-5, Угл-13
Итого за Завтрак		Ккал-535, Бел-27, Жир-22, Угл-59
<u>Завтрак 2</u>		
100	<i>груша (100гр)</i>	Ккал-42, Угл-11
Итого за Завтрак 2		Ккал-42, Угл-11
<u>Обед</u>		
150	<i>Щи рыбные со сметаной (150гр)</i>	Ккал-76, Бел-4, Жир-4, Угл-7
3	<i>укроп(3гр)</i>	
3	<i>петрушка (3гр)</i>	Ккал-1
100	<i>Картофельное пюре (100гр)</i>	Ккал-102, Бел-2, Жир-4, Угл-13
60	<i>рыба жаренная (60гр)</i>	Ккал-86, Бел-9, Жир-4, Угл-3
30	<i>Огурец соленый (30гр)</i>	Ккал-4, Угл-1
25	<i>Хлеб пшеничный (25гр)</i>	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
25	<i>Хлеб ржано-пшеничный (25гр)</i>	Ккал-53, Бел-1, Угл-11
150	<i>Компот из смеси ягод (150гр)</i>	Ккал-29, Угл-7
Итого за Обед		Ккал-410, Бел-18, Жир-12, Угл-54
<u>Полдник</u>		
150	<i>Кисель (150гр)</i>	Ккал-69, Угл-17
30	<i>Пряник (30гр)</i>	Ккал-105, Бел-1, Жир-1, Угл-23
Итого за Полдник		Ккал-174, Бел-1, Жир-1, Угл-40
<u>Ужин</u>		
150	<i>Рагу из овощей (150гр)</i>	Ккал-138, Бел-4, Жир-8, Угл-16
25	<i>Хлеб пшеничный (25гр)</i>	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
150	<i>Чай сладкий с шиповником (150гр)</i>	Ккал-28, Угл-6
Итого за Ужин		Ккал-225, Бел-6, Жир-8, Угл-34
Итого за день		Ккал-1 386, Бел-52, Жир-43, Угл-198

Ответственный
за питание



Тарабыкина
Мария
Александровна

Директор

Тарабыкина
Александра
Александровна

Меню на 10.04.2024 год Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Запеканка творожная	Ккал-264, Бел-22, Жир-13, Угл-17
40	Батон с маслом (40гр)	Ккал-104, Бел-2, Жир-5, Угл-13
40	Молоко сгущенное (40гр)	Ккал-128, Бел-2, Жир-3, Угл-22
180	Кофейный напиток на молоке (180гр)	Ккал-135, Бел-5, Жир-6, Угл-16
Итого за Завтрак		Ккал-631, Бел-31, Жир-27, Угл-68
<u>Завтрак 2</u>		
100	груша (100гр)	Ккал-42, Угл-11
Итого за Завтрак 2		Ккал-42, Угл-11
<u>Обед</u>		
180	Щи рыбные со сметаной (180гр)	Ккал-89, Бел-5, Жир-5, Угл-8
3	укроп(3гр)	
3	петрушка (3гр)	Ккал-1
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	Огурец соленый (40гр)	Ккал-5, Угл-1
30	Хлеб пшеничный (30гр)	Ккал-71, Бел-2, Угл-14
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-508, Бел-24, Жир-15, Угл-70
<u>Полдник</u>		
200	Кисель (200гр)	Ккал-94, Угл-23
50	Пряник (50гр)	Ккал-175, Бел-2, Жир-1, Угл-39
Итого за Полдник		Ккал-269, Бел-2, Жир-1, Угл-62
<u>Ужин</u>		
200	Рагу из овощей (200гр)	Ккал-193, Бел-4, Жир-11, Угл-22
30	Хлеб пшеничный (30гр)	Ккал-71, Бел-2, Угл-14
180	Чай сладкий с шиповником (180гр)	Ккал-34, Угл-8
Итого за Ужин		Ккал-298, Бел-6, Жир-11, Угл-44
Итого за день		Ккал-1 748, Бел-63, Жир-54, Угл-255

Ответственный
за питание



Директор

Тарабыкина
Александра
Александровна