

## Меню на 10.10.2023 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
20	<i>Молоко сгущенное (30гр)</i>	Ккал-64, Бел-1, Жир-2, Угл-11
35	<i>Батон с маслом (35гр)</i>	Ккал-114, Бел-2, Жир-4, Угл-16
150	<i>Какао на молоке (150гр)</i>	Ккал-109, Бел-5, Жир-5, Угл-12
<b>Итого за Завтрак</b>		Ккал-498, Бел-26, Жир-21, Угл-52
<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>		
150	<i>Рассольник на курином бульоне со сметаной (150гр)</i>	Ккал-131, Бел-5, Жир-7, Угл-12
60	<i>Бефстроганов из печени (60гр)</i>	Ккал-78, Бел-4, Жир-5, Угл-5
100	<i>Каша рисовая рассыпчатая (100гр)</i>	Ккал-125, Бел-2, Жир-3, Угл-23
3	<i>петрушка (3гр)</i>	Ккал-1
3	<i>укроп(3гр)</i>	
35	<i>Салат витаминный (35гр)</i>	Ккал-28, Бел-1, Жир-2, Угл-2
150	<i>Компот из смеси ягод (150гр)</i>	Ккал-29, Угл-7
35	<i>Хлеб пшеничный (25гр)</i>	Ккал-82, Бел-3, Угл-17
35	<i>Хлеб ржано-пшеничный (25гр)</i>	Ккал-74, Бел-2, Угл-16
<b>Итого за Обед</b>		Ккал-548, Бел-17, Жир-17, Угл-82
<u>Полдник</u>		
60	<i>Пирожок печеный с картофелем (60гр)</i>	Ккал-152, Бел-4, Жир-6, Угл-22
150	<i>Чай сладкий (150гр)</i>	Ккал-24, Угл-6
<b>Итого за Полдник</b>		Ккал-176, Бел-4, Жир-6, Угл-28
<u>Ужин</u>		
150	<i>Макаронны отварные с маслом (150гр)</i>	Ккал-198, Бел-5, Жир-4, Угл-34
40	<i>Яйцо вареное- (20гр)</i>	Ккал-64, Бел-5, Жир-5, Угл-4
150	<i>Чай сладкий (150гр)</i>	Ккал-24, Угл-6
150	<i>Хлеб пшеничный (25гр)</i>	Ккал-353, Бел-12, Жир-2, Угл-72
30	<i>Пряник (30гр)</i>	Ккал-105, Бел-1, Жир-1, Угл-23
<b>Итого за Ужин</b>		Ккал-744, Бел-23, Жир-12, Угл-139
<b>Итого за день</b>		Ккал-2 012, Бел-71, Жир-56, Угл-311

Ответственный  
за питание

Чаплыгина  
Мария  
Александровна

Директор

Тарабыкина  
Александра  
Александровна



**Меню на 10.10.2023 год Сад**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
150	<i>Запеканка творожная</i>	Ккал-264, Бел-22, Жир-13, Угл-17
40	<i>Батон с маслом (40гр)</i>	Ккал-104, Бел-2, Жир-5, Угл-13
40	<i>Молоко сгущенное (40гр)</i>	Ккал-128, Бел-2, Жир-3, Угл-22
180	<i>Какао на молоке (180гр)</i>	Ккал-131, Бел-5, Жир-6, Угл-14
<b>Итого за Завтрак</b>		Ккал-627, Бел-31, Жир-27, Угл-66
<b><u>Завтрак 2</u></b>		
100	<i>Сок фруктовый (100гр)</i>	Ккал-46, Бел-1, Угл-10
<b>Итого за Завтрак 2</b>		Ккал-46, Бел-1, Угл-10
<b><u>Обед</u></b>		
180	<i>Рассольник на курином бульоне со сметаной (180гр)</i>	Ккал-153, Бел-6, Жир-8, Угл-14
80	<i>Бефстроганов из печени (80гр)</i>	Ккал-102, Бел-5, Жир-6, Угл-7
120	<i>Каша рисовая рассыпчатая (120гр)</i>	Ккал-152, Бел-3, Жир-3, Угл-27
3	<i>петрушка (3гр)</i>	Ккал-1
3	<i>укроп(3гр)</i>	
50	<i>Салат витаминный (50гр)</i>	Ккал-46, Бел-1, Жир-3, Угл-4
180	<i>Компот из смеси ягод (180гр)</i>	Ккал-34, Угл-8
35	<i>Хлеб пшеничный (30гр)</i>	Ккал-82, Бел-3, Угл-17
30	<i>Хлеб ржано-пшеничный (30гр)</i>	Ккал-63, Бел-2, Угл-13
<b>Итого за Обед</b>		Ккал-633, Бел-20, Жир-20, Угл-90
<b><u>Полдник</u></b>		
70	<i>Пирожок печеный с картофелем (70гр)</i>	Ккал-169, Бел-4, Жир-6, Угл-25
180	<i>Чай сладкий (180гр)</i>	Ккал-29, Угл-7
<b>Итого за Полдник</b>		Ккал-198, Бел-4, Жир-6, Угл-32
<b><u>Ужин</u></b>		
170	<i>Макаронны отварные с маслом (170гр)</i>	Ккал-225, Бел-6, Жир-5, Угл-39
40	<i>Яйцо вареное- (35гр)</i>	Ккал-64, Бел-5, Жир-5, Угл-4
180	<i>Чай сладкий (180гр)</i>	Ккал-29, Угл-7
30	<i>Хлеб пшеничный (30гр)</i>	Ккал-71, Бел-2, Угл-14
30	<i>Пряник (30гр)</i>	Ккал-105, Бел-1, Жир-1, Угл-23
<b>Итого за Ужин</b>		Ккал-494, Бел-14, Жир-11, Угл-87
<b>Итого за день</b>		Ккал-1 998, Бел-70, Жир-64, Угл-285

Ответственный  
за питание

Чаплыгина  
Мария  
Александровна

Директор

Тарабыкина  
Александра  
Александровна

