

Меню на 10.11.2023 год Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Каша ячневая молочная (150гр)	Ккал-155, Бел-5, Жир-7, Угл-18
35	Батон с сыром и маслом 35 гр.	Ккал-110, Бел-4, Жир-4, Угл-14
150	Какао на молоке (150гр)	Ккал-109, Бел-5, Жир-5, Угл-12
Итого за Завтрак		Ккал-374, Бел-14, Жир-16, Угл-44
<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	Суп "Крестьянский" на м/к бульоне (150гр)	Ккал-111, Бел-5, Жир-4, Угл-12
80	каша гороховая рассыпчатая (80гр)	Ккал-123, Бел-7, Жир-3, Угл-15
60	Котлета из мяса (50гр)	Ккал-134, Бел-12, Жир-7, Угл-4
30	Салат овощной (35гр)	Ккал-30, Бел-1, Жир-3, Угл-2
3	укроп(3гр)	
25	Хлеб пшеничный (25гр)	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
35	Хлеб ржано-пшеничный (25гр)	Ккал-74, Бел-2, Угл-16
150	Компот из сухофруктов (150гр)	Ккал-50, Угл-13
Итого за Обед		Ккал-581, Бел-29, Жир-17, Угл-74
<u>Полдник</u>		
150	Ряженка (150гр)	Ккал-79, Бел-5, Жир-4, Угл-7
40	Батон с повидлом (40гр)	Ккал-102, Бел-2, Жир-1, Угл-23
Итого за Полдник		Ккал-181, Бел-7, Жир-5, Угл-30
<u>Ужин</u>		
150	Суп куриный (150гр)	Ккал-146, Бел-9, Жир-8, Угл-10
25	Хлеб пшеничный (25гр)	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
150	Чай сладкий (150гр)	Ккал-24, Угл-6
Итого за Ужин		Ккал-229, Бел-11, Жир-8, Угл-28
Итого за день		Ккал-1 411, Бел-62, Жир-46, Угл-186

Ответственный
за питание



Директор

Тарабыкина
Александра
Александровна

Меню на 10.11.2023 год Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	Каша ячневая молочная (180гр)	Ккал-191, Бел-6, Жир-8, Угл-22
40	Батон с сыром и маслом 40 гр.	Ккал-125, Бел-4, Жир-5, Угл-16
150	Какао на молоке (150гр)	Ккал-109, Бел-5, Жир-5, Угл-12
Итого за Завтрак		Ккал-425, Бел-15, Жир-18, Угл-50
<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	Суп "Крестьянский" на м/к бульоне (180гр)	Ккал-132, Бел-7, Жир-5, Угл-14
100	каша гороховая рассыпчатая (100р)	Ккал-155, Бел-8, Жир-4, Угл-18
80	Котлета из мяса (70гр)	Ккал-179, Бел-15, Жир-10, Угл-6
3	укроп(3гр)	
45	Салат овощной (45гр)	Ккал-46, Бел-1, Жир-4, Угл-3
35	Хлеб пшеничный (35гр)	Ккал-82, Бел-3, Угл-17
35	Хлеб ржано-пшеничный (35гр)	Ккал-74, Бел-2, Угл-16
180	Компот из сухофруктов (180гр)	Ккал-61, Угл-16
Итого за Обед		Ккал-729, Бел-36, Жир-23, Угл-90
<u>Полдник</u>		
180	Ряженка (180гр)	Ккал-95, Бел-6, Жир-5, Угл-8
60	Батон с повидлом (60гр)	Ккал-154, Бел-2, Жир-1, Угл-34
Итого за Полдник		Ккал-249, Бел-8, Жир-6, Угл-42
<u>Ужин</u>		
180	Суп куриный (180гр)	Ккал-189, Бел-10, Жир-11, Угл-13
35	Хлеб пшеничный (35гр)	Ккал-82, Бел-3, Угл-17
180	Чай сладкий (180гр)	Ккал-29, Угл-7
Итого за Ужин		Ккал-300, Бел-13, Жир-11, Угл-37
Итого за день		Ккал-1 749, Бел-73, Жир-58, Угл-229

Ответственный
за питание



Директор

Тарабыкина
Александра
Александровна