

Меню на 11.03.2024 год Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
120	Запеканка творожная	Ккал-211, Бел-18, Жир-10, Угл-13
30	Молоко сгущенное (30гр)	Ккал-96; Бел-2, Жир-3, Угл-17
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-530, Бел-27, Жир-22, Угл-58
<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	Борщ на м/к бульоне со сметаной (150гр)	Ккал-107, Бел-4, Жир-7, Угл-6
3	укроп(3гр)	
3	петрушка (3гр)	Ккал-1
140	Картофель тушеный с мясом (140гр)	Ккал-187, Бел-14, Жир-7, Угл-13
30	Салат морковный (30гр)	Ккал-31, Жир-2, Угл-2
25	Хлеб пшеничный (25гр)	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
25	Хлеб ржано-пшеничный (25гр)	Ккал-53, Бел-1, Угл-11
150	Компот из сухофруктов (150гр)	Ккал-50, Угл-13
Итого за Обед		Ккал-488, Бел-21, Жир-16, Угл-57
<u>Полдник</u>		
150	Ряженка (150гр)	Ккал-79, Бел-5, Жир-4, Угл-7
30	Пряник (30гр)	Ккал-105, Бел-1, Жир-1, Угл-23
Итого за Полдник		Ккал-184, Бел-6, Жир-5, Угл-30
<u>Ужин</u>		
160	Каша гречневая с молоком (160гр)	Ккал-183, Бел-6, Жир-8, Угл-22
100	мандарин 100гр	Ккал-40, Бел-1, Угл-8
Итого за Ужин		Ккал-223, Бел-7, Жир-8, Угл-30
Итого за день		Ккал-1 471, Бел-62, Жир-51, Угл-185

Ответственный
за питание



Чаплыгина
Мария
Александровна

Директор

Тарабыкина
Александра
Александровна

Меню на 11.03.2024 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	Какао на молоке (180гр)	Ккал-131, Бел-5, Жир-6, Угл-14
Итого за Завтрак		Ккал-627, Бел-31, Жир-27, Угл-66
<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	Борщ на м/к бульоне со сметаной (180гр)	Ккал-134, Бел-5, Жир-9, Угл-8
3	укроп(3гр)	
3	петрушка (3гр)	Ккал-1
160	Картофель тушеный с мясом (160гр)	Ккал-219, Бел-17, Жир-9, Угл-14
50	Салат морковный (50гр)	Ккал-51, Бел-1, Жир-4, Угл-3
30	Хлеб пшеничный (30гр)	Ккал-71, Бел-2, Угл-14
35	Хлеб ржано-пшеничный (35гр)	Ккал-74, Бел-2, Угл-16
180	Компот из сухофруктов (180гр)	Ккал-61, Угл-16
Итого за Обед		Ккал-611, Бел-27, Жир-22, Угл-71
<u>Полдник</u>		
180	Ряженка (180гр)	Ккал-95, Бел-6, Жир-5, Угл-8
50	Пряник (50гр)	Ккал-175, Бел-2, Жир-1, Угл-39
Итого за Полдник		Ккал-270, Бел-8, Жир-6, Угл-47
<u>Ужин</u>		
180	Каша гречневая с молоком (180гр)	Ккал-174, Бел-6, Жир-8, Угл-20
100	мандарин 100гр	Ккал-40, Бел-1, Угл-8
Итого за Ужин		Ккал-214, Бел-7, Жир-8, Угл-28
Итого за день		Ккал-1 768, Бел-74, Жир-63, Угл-222

Ответственный
за питание



Директор

Тарабыкина
Александра
Александровна