

Меню на 11.10.2023 год Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
160	Каша манная молочная (160гр)	Ккал-161, Бел-6, Жир-7, Угл-19
25	Батон с маслом (35гр)	Ккал-81, Бел-2, Жир-3, Угл-11
150	Кофейный напиток на молоке (150гр)	Ккал-114, Бел-5, Жир-5, Угл-13
Итого за Завтрак		Ккал-356, Бел-13, Жир-15, Угл-43
<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 рыбный с пшеном	Ккал-95, Бел-6, Жир-3, Угл-12
3	петрушка (3гр)	Ккал-1
3	укроп(3гр)	
100	Картофельное пюре (100гр)	Ккал-102, Бел-2, Жир-4, Угл-13
150	Рыба под овощами (30гр)	Ккал-89, Бел-17, Жир-1, Угл-4
30	Салат из зеленого горошка (30гр)	Ккал-45, Бел-1, Жир-4, Угл-2
150	Компот из сухофруктов (150гр)	Ккал-50, Угл-13
25	Хлеб пшеничный (25гр)	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
25	Хлеб ржано-пшеничный (25гр)	Ккал-53, Бел-1, Угл-11
Итого за Обед		Ккал-494, Бел-29, Жир-12, Угл-67
<u>Полдник</u>		
150	Йогурт (150гр)	Ккал-117, Бел-4, Жир-4, Угл-17
30	Печенье (30гр)	Ккал-120, Бел-2, Жир-6, Угл-20
Итого за Полдник		Ккал-237, Бел-6, Жир-10, Угл-37
<u>Ужин</u>		
161	Каша гречневая с молоком (160гр)	Ккал-184, Бел-7, Жир-8, Угл-22
60	банан (60гр)	Ккал-66, Бел-1, Угл-13
Итого за Ужин		Ккал-250, Бел-8, Жир-8, Угл-35
Итого за день		Ккал-1 383, Бел-57, Жир-45, Угл-192

Ответственный
за питание



Александрова
Мария
Александровна

Директор

Тарабыкина
Александра
Александровна

Меню на 11.10.2023 год Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	Каша манная молочная (180гр)	Ккал-194, Бел-6, Жир-9, Угл-23
40	Батон с маслом (40гр)	Ккал-104, Бел-2, Жир-5, Угл-13
180	Кофейный напиток на молоке (180гр)	Ккал-135, Бел-5, Жир-6, Угл-16
Итого за Завтрак		Ккал-433, Бел-13, Жир-20, Угл-52
<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 рыбный с пшеном	Ккал-112, Бел-7, Жир-3, Угл-14
3	петрушка (3гр)	Ккал-1
3	укроп(3гр)	
120	Картофельное пюре (120гр)	Ккал-124, Бел-2, Жир-5, Угл-16
50	Рыба под овощами (50гр)	Ккал-29, Бел-5, Угл-1
40	Салат из зеленого горошка (40гр)	Ккал-60, Бел-1, Жир-5, Угл-2
180	Компот из сухофруктов (180гр)	Ккал-61, Угл-16
35	Хлеб пшеничный (30гр)	Ккал-82, Бел-3, Угл-17
30	Хлеб ржано-пшеничный (30гр)	Ккал-63, Бел-2, Угл-13
Итого за Обед		Ккал-532, Бел-20, Жир-13, Угл-79
<u>Полдник</u>		
180	Йогурт (180гр)	Ккал-140, Бел-5, Жир-5, Угл-20
50	Печенье (50гр)	Ккал-200, Бел-4, Жир-10, Угл-34
Итого за Полдник		Ккал-340, Бел-9, Жир-15, Угл-54
<u>Ужин</u>		
180	Каша гречневая с молоком (180гр)	Ккал-174, Бел-6, Жир-8, Угл-20
100	банан (100гр)	Ккал-110, Бел-2, Жир-1, Угл-21
Итого за Ужин		Ккал-284, Бел-8, Жир-9, Угл-41
Итого за день		Ккал-1 635, Бел-51, Жир-57, Угл-236

Ответственный
за питание



Чаплыгина

Марья

Александровна

Директор

Тарабыкина

Александра

Александровна