

Меню на 11.12.2023 год Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Каша пшеничная молочная (150гр)	Ккал-161, Бел-6, Жир-7, Угл-19
35	Батон с сыром и маслом 35 гр.	Ккал-110, Бел-4, Жир-4, Угл-14
150	Кофейный напиток на молоке (150гр)	Ккал-114, Бел-5, Жир-5, Угл-13
Итого за Завтрак		Ккал-385, Бел-15, Жир-16, Угл-46
<u>Завтрак 2</u>		
100	груша (100гр)	Ккал-42, Угл-11
Итого за Завтрак 2		Ккал-42, Угл-11
<u>Обед</u>		
150	Суп рыбный с вермишелью и петрушкой (150гр)	Ккал-96, Бел-6, Жир-3, Угл-12
80	Каша гречневая рассыпчатая (80гр)	Ккал-107, Бел-4, Жир-2, Угл-17
70	Гуляш из свинины (70гр)- ясли	Ккал-130, Бел-10, Жир-7, Угл-4
30	Салат из зеленого горошка (30гр)	Ккал-45, Бел-1, Жир-4, 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 смеси ягод (150гр)	Ккал-29, Угл-7
Итого за Обед		Ккал-519, Бел-24, Жир-16, Угл-65
<u>Полдник</u>		
150	Чай сладкий (150гр)	Ккал-24, Угл-6
60	Пирожок печеный с картофелем (60гр)	Ккал-152, Бел-4, Жир-6, Угл-22
Итого за Полдник		Ккал-176, Бел-4, Жир-6, Угл-28
<u>Ужин</u>		
150	картофель отварной (100гр)	Ккал-89, Бел-2, Жир-3, Угл-15
25	Хлеб пшеничный (25гр)	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
150	Чай сладкий (150гр)	Ккал-24, Угл-6
Итого за Ужин		Ккал-172, Бел-4, Жир-3, Угл-33
Итого за день		Ккал-1 294, Бел-47, Жир-41, Угл-183

Ответственный
за питание

Чапльгина
Мария
Александровна

Директор

Тарабыкина
Александра
Александровна



Меню на 11.12.2023 год Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	Каша пшенная молочная (180гр)	Ккал-197, Бел-7, Жир-8, Угл-23
40	Батон с сыром и маслом 40 гр.	Ккал-125, Бел-4, Жир-5, Угл-16
180	Кофейный напиток на молоке (180гр)	Ккал-135, Бел-5, Жир-6, Угл-16
Итого за Завтрак		Ккал-457, Бел-16, Жир-19, Угл-55
<u>Завтрак 2</u>		
100	груша (100гр)	Ккал-42, Угл-11
Итого за Завтрак 2		Ккал-42, Угл-11
<u>Обед</u>		
180	Суп рыбный с вермишелью и петрушкой (180гр)	Ккал-114, Бел-7, Жир-3, Угл-14
100	Каша гречневая рассыпчатая (100гр)	Ккал-137, Бел-4, Жир-3, Угл-22
80	Гуляш из свинины (80гр)- сад	Ккал-144, Бел-11, Жир-8, Угл-5
40	Салат из зеленого горошка (40гр)	Ккал-60, Бел-1, Жир-5, Угл-2
35	Хлеб пшеничный (35гр)	Ккал-82, Бел-3, Угл-17
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-645, Бел-28, Жир-19, Угл-84
<u>Полдник</u>		
180	Чай сладкий (180гр)	Ккал-29, Угл-7
70	Пирожок печеный с картофелем (70гр)	Ккал-169, Бел-4, Жир-6, Угл-25
Итого за Полдник		Ккал-198, Бел-4, Жир-6, Угл-32
<u>Ужин</u>		
200	картофель отварной (130гр)	Ккал-123, Бел-2, Жир-4, Угл-20
35	Хлеб пшеничный (35гр)	Ккал-82, Бел-3, Угл-17
180	Чай сладкий (180гр)	Ккал-29, Угл-7
Итого за Ужин		Ккал-234, Бел-5, Жир-4, Угл-44
Итого за день		Ккал-1 576, Бел-53, Жир-48, Угл-226

Ответственный
за питание



Директор

Тарабыкина
Александра
Александровна