

# Меню на 12.01.2024 год Ясли

| Выход (г)                 | Наименование блюда                               | Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|---------------------------|--|--|
| <b><u>Завтрак</u></b>     |  |  |
| 120                       | <b>Запеканка творожная</b>                       | Ккал-211, Бел-18, Жир-10, Угл-13   |
| 30                        | <b>Молоко сгущенное (30гр)</b>                   | Ккал-96, Бел-2, Жир-3, Угл-17  |
| 35                        | <b>Батон с маслом (35гр)</b>                     | Ккал-114, Бел-2, Жир-4, Угл-16   |
| 150                       | <b>Какао на молоке (150гр)</b>                   | Ккал-109, Бел-5, Жир-5, Угл-12   |
| <b>Итого за Завтрак</b>   |  | Ккал-530, Бел-27, Жир-22, Угл-58   |
| <b><u>Завтрак 2</u></b>   |  |  |
| 100                       | <b>Сок фруктовый (100гр)</b>                     | Ккал-46, Бел-1, Угл-10   |
| <b>Итого за Завтрак 2</b> |  | Ккал-46, Бел-1, Угл-10   |
| <b><u>Обед</u></b>        |  |  |
| 150                       | <b>Суп с клецками на курином бульоне (150гр)</b> | Ккал-184, Бел-7, Жир-10, Угл-17  |
| 100                       | <b>Каша гречневая рассыпчатая (100гр)</b>        | Ккал-137, Бел-4, Жир-3, Угл-22   |
| 60                        | <b>Биточки куриные (60гр)</b>                    | Ккал-140, Бел-8, Жир-11, Угл-4   |
| 35                        | <b>Овощной салат (35гр)</b>                      | Ккал-42, Жир-4, Угл-1  |
| 15                        | <b>Соус томатный (15гр)</b>                      | Ккал-19, Жир-1, Угл-3  |
| 25                        | <b>Хлеб пшеничный (25гр)</b>                     | Ккал-59, Бел-2, Угл-12   |
| 25                        | <b>Хлеб ржано-пшеничный (25гр)</b>               | Ккал-53, Бел-1, Угл-11   |
| 150                       | <b>Компот из смеси ягод (150гр)</b>              | Ккал-29, Угл-7   |
| <b>Итого за Обед</b>      |  | Ккал-663, Бел-22, Жир-29, Угл-77   |
| <b><u>Полдник</u></b>     |  |  |
| 150                       | <b>Кисель (150гр)</b>                            | Ккал-69, Угл-17  |
| 30                        | <b>Печенье (30гр)</b>                            | Ккал-120, Бел-2, Жир-6, Угл-20   |
| <b>Итого за Полдник</b>   |  | Ккал-189, Бел-2, Жир-6, Угл-37   |
| <b><u>Ужин</u></b>        |  |  |
| 188                       | <b>Картофель в сметане 188гр</b>                 | Ккал-134, Бел-3, Жир-3, Угл-24   |
| 25                        | <b>Хлеб пшеничный (25гр)</b>                     | Ккал-59, Бел-2, Угл-12   |
| 150                       | <b>Чай сладкий с лимоном (150гр)</b>             | Ккал-21, Угл-5   |
| <b>Итого за Ужин</b>      |  | Ккал-214, Бел-5, Жир-3, Угл-41   |
| <b>Итого за день</b>      |  | Ккал-1 642, Бел-57, Жир-60, Угл-223  |

Ответственный  
за питание



Чаплыгина  
Мария  
Александровна

Директор

Тарабыкина  
Александра  
Александровна

**Меню на 12.01.2024 год Сад**

| Выход (г)                 | Наименование блюда                               | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|---------------------------|--|--|
| <b><u>Завтрак</u></b>     |  |  |
| 150                       | <b>Запеканка творожная</b>                       | Ккал-264, Бел-22, Жир-13, Угл-17   |
| 40                        | <b>Молоко сгущенное (40гр)</b>                   | Ккал-128, Бел-2, Жир-3, Угл-22   |
| 35                        | <b>Батон с маслом (35гр)</b>                     | Ккал-114, Бел-2, Жир-4, Угл-16   |
| 180                       | <b>Какао на молоке (180гр)</b>                   | Ккал-131, Бел-5, Жир-6, Угл-14   |
| <b>Итого за Завтрак</b>   |  | Ккал-637, Бел-31, Жир-26, Угл-69   |
| <b><u>Завтрак 2</u></b>   |  |  |
| 100                       | <b>Сок фруктовый (100гр)</b>                     | Ккал-46, Бел-1, Угл-10   |
| <b>Итого за Завтрак 2</b> |  | Ккал-46, Бел-1, Угл-10   |
| <b><u>Обед</u></b>        |  |  |
| 180                       | <b>Суп с клецками на курином бульоне (180гр)</b> | Ккал-217, Бел-8, Жир-13, Угл-19  |
| 100                       | <b>Каша гречневая рассыпчатая (100гр)</b>        | Ккал-137, Бел-4, Жир-3, Угл-22   |
| 70                        | <b>Биточки куриные (70гр)</b>                    | Ккал-167, Бел-9, Жир-13, Угл-5   |
| 45                        | <b>Овощной салат (45гр)</b>                      | Ккал-53, Жир-5, Угл-2  |
| 25                        | <b>Соус томатный (25гр)</b>                      | Ккал-31, Бел-1, Жир-1, Угл-5   |
| 35                        | <b>Хлеб пшеничный (35гр)</b>                     | Ккал-82, Бел-3, Угл-17   |
| 35                        | <b>Хлеб ржано-пшеничный (35гр)</b>               | Ккал-74, Бел-2, Угл-16   |
| 180                       | <b>Компот из смеси ягод (180гр)</b>              | Ккал-34, Угл-8   |
| <b>Итого за Обед</b>      |  | Ккал-795, Бел-27, Жир-35, Угл-94   |
| <b><u>Полдник</u></b>     |  |  |
| 200                       | <b>Кисель (200гр)</b>                            | Ккал-94, Угл-23  |
| 50                        | <b>Печенье (50гр)</b>                            | Ккал-200, Бел-4, Жир-10, Угл-34  |
| <b>Итого за Полдник</b>   |  | Ккал-294, Бел-4, Жир-10, Угл-57  |
| <b><u>Ужин</u></b>        |  |  |
| 191                       | <b>Картофель в сметане 191гр</b>                 | Ккал-188, Бел-4, Жир-7, Угл-28   |
| 35                        | <b>Хлеб пшеничный (35гр)</b>                     | Ккал-82, Бел-3, Угл-17   |
| 180                       | <b>Чай сладкий с лимоном (180гр)</b>             | Ккал-26, Угл-6   |
| <b>Итого за Ужин</b>      |  | Ккал-296, Бел-7, Жир-7, Угл-51   |
| <b>Итого за день</b>      |  | Ккал-2 068, Бел-70, Жир-78, Угл-281  |

Ответственный  
за питание



Чапльгина  
Мария  
Александровна

Директор

Тарабыкина  
Александра  
Александровна