

## Меню на 12.03.2024 год Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	<i>Каша ячневая молочная (150гр)</i>	Ккал-155, Бел-5, Жир-7, Угл-18
35	<i>Батон с сыром и маслом 35 гр.</i>	Ккал-110, Бел-4, Жир-4, Угл-14
150	<i>Кофейный напиток на молоке (150гр)</i>	Ккал-114, Бел-5, Жир-5, Угл-13
<b>Итого за Завтрак</b>		Ккал-379, Бел-14, Жир-16, Угл-45
<u>Завтрак 2</u>		
100	<i>Сок фруктовый (100гр)</i>	Ккал-46, Бел-1, Угл-10
<b>Итого за Завтрак 2</b>		Ккал-46, Бел-1, Угл-10
<u>Обед</u>		
150	<i>Суп "Кудрявый" на курином бульоне (150гр)</i>	Ккал-117, Бел-7, Жир-8, Угл-7
3	<i>укроп(3гр)</i>	
3	<i>петрушка (3гр)</i>	Ккал-1
140	<i>Макароны отварные с маслом (100гр)</i>	Ккал-182, Бел-5, Жир-4, Угл-32
50	<i>Котлета рыбная "Любительская" (50гр)</i>	Ккал-65, Бел-8, Жир-2, Угл-4
30	<i>Огурец соленый (30гр)</i>	Ккал-4, Угл-1
25	<i>Хлеб пшеничный (25гр)</i>	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
25	<i>Хлеб ржано-пшеничный (25гр)</i>	Ккал-53, Бел-1, Угл-11
150	<i>Компот из смеси ягод (150гр)</i>	Ккал-29, Угл-7
<b>Итого за Обед</b>		Ккал-510, Бел-23, Жир-14, Угл-74
<u>Полдник</u>		
150	<i>Кисель (150гр)</i>	Ккал-69, Угл-17
60	<i>Батон с повидлом (60гр)</i>	Ккал-154, Бел-2, Жир-1, Угл-34
<b>Итого за Полдник</b>		Ккал-223, Бел-2, Жир-1, Угл-51
<u>Ужин</u>		
150	<i>Рагу из овощей (150гр)</i>	Ккал-138, Бел-4, Жир-8, Угл-16
25	<i>Хлеб пшеничный (25гр)</i>	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
150	<i>Чай сладкий с лимоном (150гр)</i>	Ккал-21, Угл-5
<b>Итого за Ужин</b>		Ккал-218, Бел-6, Жир-8, Угл-33
<b>Итого за день</b>		Ккал-1 376, Бел-46, Жир-39, Угл-213

Ответственный за питание



Директор

Тарабыкина  
Александра  
Александровна

## Меню на 12.03.2024 год Сад

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	<b>Каша ячневая молочная (180гр)</b>	Ккал-191, Бел-6, Жир-8, Угл-22
40	<b>Батон с сыром и маслом 40 гр.</b>	Ккал-125, Бел-4, Жир-5, Угл-16
180	<b>Кофейный напиток на молоке (180гр)</b>	Ккал-135, Бел-5, Жир-6, Угл-16
<b>Итого за Завтрак</b>		Ккал-451, Бел-15, Жир-19, Угл-54
<u>Завтрак 2</u>		
100	<b>Сок фруктовый (100гр)</b>	Ккал-46, Бел-1, Угл-10
<b>Итого за Завтрак 2</b>		Ккал-46, Бел-1, Угл-10
<u>Обед</u>		
180	<b>Суп "Кудрявый" на курином бульоне (180гр)</b>	Ккал-140, Бел-8, Жир-9, Угл-8
3	<b>укроп(3гр)</b>	
3	<b>петрушка (3гр)</b>	Ккал-1
120	<b>Макароны отварные с маслом (120гр)</b>	Ккал-157, Бел-4, Жир-3, Угл-27
70	<b>Котлета рыбная "Любительская" (70гр)</b>	Ккал-93, Бел-11, Жир-3, Угл-6
40	<b>Огурец соленый (40гр)</b>	Ккал-5, Угл-1
30	<b>Хлеб пшеничный (30гр)</b>	Ккал-71, Бел-2, Угл-14
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-575, Бел-27, Жир-15, Угл-80
<u>Полдник</u>		
200	<b>Кисель (200гр)</b>	Ккал-94, Угл-23
60	<b>Батон с повидлом (60гр)</b>	Ккал-154, Бел-2, Жир-1, Угл-34
<b>Итого за Полдник</b>		Ккал-248, Бел-2, Жир-1, Угл-57
<u>Ужин</u>		
200	<b>Рагу из овощей (200гр)</b>	Ккал-193, Бел-4, Жир-11, Угл-22
30	<b>Хлеб пшеничный (30гр)</b>	Ккал-71, Бел-2, Угл-14
180	<b>Чай сладкий с лимоном (180гр)</b>	Ккал-26, Угл-6
<b>Итого за Ужин</b>		Ккал-290, Бел-6, Жир-11, Угл-42
<b>Итого за день</b>		Ккал-1 610, Бел-51, Жир-46, Угл-243

Ответственный  
за питание

Чаплыгина  
Мария  
Александровна

Директор

Тарабыкина  
Александра  
Александровна

