

Меню на 12.10.2023 год Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Суп молочный с макаронными изделиями	Ккал-158, Бел-5, Жир-8, Угл-17
35	Батон с сыром и маслом 35 гр.	Ккал-110, Бел-4, Жир-4, Угл-14
150	Какао на молоке (150гр)	Ккал-109, Бел-5, Жир-5, Угл-12
Итого за Завтрак		Ккал-377, Бел-14, Жир-17, Угл-43
<u>Завтрак 2</u>		
100	груша (100гр)	Ккал-42, Угл-11
Итого за Завтрак 2		Ккал-42, Угл-11
<u>Обед</u>		
150	Борщ на м/к бульоне со сметаной (150гр)	Ккал-107, Бел-4, Жир-7, Угл-6
3	петрушка (3гр)	Ккал-1
3	укроп(3гр)	
80	Каша перловая рассыпчатая (80гр)	Ккал-125, Бел-3, Жир-3, Угл-22
70	Гуляш из свинины (70гр)- ясли	Ккал-130, Бел-10, Жир-7, Угл-4
35	Овощной салат (35гр)	Ккал-42, Жир-4, Угл-1
150	Компот из смеси ягод (150гр)	Ккал-29, Угл-7
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-546, Бел-20, Жир-21, Угл-63
<u>Полдник</u>		
70	Ватрушка с творогом (70гр)	Ккал-176, Бел-7, Жир-6, Угл-23
150	Чай сладкий (150гр)	Ккал-24, Угл-6
Итого за Полдник		Ккал-200, Бел-7, Жир-6, Угл-29
<u>Ужин</u>		
188	Картофель с сыром и сметаной 190гр	Ккал-196, Бел-5, Жир-8, Угл-25
25	Хлеб пшеничный (25гр)	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
150	Чай сладкий (150гр)	Ккал-24, Угл-6
Итого за Ужин		Ккал-279, Бел-7, Жир-8, Угл-43
Итого за день		Ккал-1 444, Бел-48, Жир-52, Угл-189

Ответственный
за питание



Директор

Тарабыкина
Александра
Александровна

Меню на 12.10.2023 год Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Суп молочный с макаронными изделиями	Ккал-151, Бел-5, Жир-7, Угл-16
40	Батон с сыром и маслом 40 гр.	Ккал-125, Бел-4, Жир-5, Угл-16
40	Какао на молоке (180гр)	Ккал-29, Бел-1, Жир-1, Угл-3
Итого за Завтрак		Ккал-305, Бел-10, Жир-13, Угл-35
<u>Завтрак 2</u>		
100	груша (100гр)	Ккал-42, Угл-11
Итого за Завтрак 2		Ккал-42, Угл-11
<u>Обед</u>		
180	Борщ на м/к бульоне со сметаной (180гр)	Ккал-134, Бел-5, Жир-9, Угл-8
80	Каша перловая рассыпчатая (100гр)	Ккал-126, Бел-3, Жир-3, Угл-22
120	Гуляш из свинины (80гр)- сад	Ккал-216, Бел-16, Жир-12, Угл-7
3	петрушка (3гр)	Ккал-1
3	укроп(3гр)	
50	Овощной салат (45гр)	Ккал-59, Жир-6, Угл-2
30	Хлеб пшеничный (30гр)	Ккал-71, Бел-2, Угл-14
35	Хлеб ржано-пшеничный (30гр)	Ккал-74, Бел-2, Угл-16
180	Компот из смеси ягод (180гр)	Ккал-34, Угл-8
Итого за Обед		Ккал-715, Бел-28, Жир-30, Угл-77
<u>Полдник</u>		
70	Ватрушка с творогом (90гр)	Ккал-183, Бел-7, Жир-6, Угл-25
180	Чай сладкий (180гр)	Ккал-29, Угл-7
Итого за Полдник		Ккал-212, Бел-7, Жир-6, Угл-32
<u>Ужин</u>		
170	Картофель с сыром и сметаной 210гр	Ккал-186, Бел-4, Жир-9, Угл-22
180	Хлеб пшеничный (30гр)	Ккал-423, Бел-14, Жир-2, Угл-87
30	Чай сладкий (180гр)	Ккал-5, Угл-1
Итого за Ужин		Ккал-614, Бел-18, Жир-11, Угл-110
Итого за день		Ккал-1 888, Бел-63, Жир-60, Угл-265

Ответственный
за питание



Чаплыгина
Мария
Александровна

Директор

Тарабыкина
Александра
Александровна