

# Меню на 13.02.2024 год Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	<b>Каша пшеничная молочная (150гр)</b>	Ккал-161, Бел-6, Жир-7, Угл-18
35	<b>Батон с маслом (35гр)</b>	Ккал-114, Бел-2, Жир-4, Угл-16
150	<b>Кофейный напиток на молоке (150гр)</b>	Ккал-114, Бел-5, Жир-5, Угл-13
<b>Итого за Завтрак</b>		Ккал-389, Бел-13, Жир-16, Угл-47
<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>		
150	<b>Рассольник на м/к бульоне со сметаной (150гр)</b>	Ккал-122, Бел-6, Жир-5, Угл-12
3	<b>укроп(3гр)</b>	
3	<b>петрушка (3гр)</b>	Ккал-1
100	<b>Макароньы отварные с маслом (100гр)</b>	Ккал-130, Бел-3, Жир-3, Угл-23
50	<b>Оладьи из печени (50гр)</b>	Ккал-101, Бел-7, Жир-6, Угл-7
30	<b>салат капустный (30гр) сад</b>	Ккал-30, Бел-1, Жир-2, Угл-2
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 сухофруктов (150гр)</b>	Ккал-50, Угл-13
<b>Итого за Обед</b>		Ккал-546, Бел-20, Жир-16, Угл-80
<u>Полдник</u>		
150	<b>Ряженка (150гр)</b>	Ккал-79, Бел-5, Жир-4, Угл-7
60	<b>Пирог с повидлом (60гр)</b>	Ккал-175, Бел-5, Жир-4, Угл-30
<b>Итого за Полдник</b>		Ккал-254, Бел-10, Жир-8, Угл-37
<u>Ужин</u>		
160	<b>Каша гречневая с молоком (160гр)</b>	Ккал-183, Бел-6, Жир-8, Угл-22
100	<b>груша (100гр)</b>	Ккал-42, Угл-11
<b>Итого за Ужин</b>		Ккал-225, Бел-6, Жир-8, Угл-33
<b>Итого за день</b>		Ккал-1 460, Бел-50, Жир-48, Угл-207

Ответственный  
за питание



Директор

Тарабыкина  
Александра  
Александровна

## Меню на 13.02.2024 год Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	<b>Каша пшеничная молочная (180гр)</b>	Ккал-196, Бел-7, Жир-9, Угл-22
35	<b>Батон с маслом (35гр)</b>	Ккал-114, Бел-2, Жир-4, Угл-16
180	<b>Кофейный напиток на молоке (180гр)</b>	Ккал-135, Бел-5, Жир-6, Угл-16
<b>Итого за Завтрак</b>		Ккал-445, Бел-14, 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>Рассольник на м/к бульоне со сметаной (180гр)</b>	Ккал-142, Бел-7, Жир-6, Угл-14
3	<b>укроп(3гр)</b>	
3	<b>петрушка (3гр)</b>	Ккал-1
130	<b>Макароньы отварные с маслом (120гр)</b>	Ккал-170, Бел-4, Жир-4, Угл-29
60	<b>Оладьи из печени (60гр)</b>	Ккал-119, Бел-8, Жир-6, Угл-8
50	<b>салат капустный (50гр) сад</b>	Ккал-50, Бел-1, Жир-4, Угл-3
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 сухофруктов (180гр)</b>	Ккал-61, Угл-16
<b>Итого за Обед</b>		Ккал-688, Бел-24, Жир-20, Угл-100
<u>Полдник</u>		
180	<b>Ряженка (180гр)</b>	Ккал-95, Бел-6, Жир-5, Угл-8
80	<b>Пирог с повидлом (80гр)</b>	Ккал-226, Бел-6, Жир-5, Угл-40
<b>Итого за Полдник</b>		Ккал-321, Бел-12, Жир-10, Угл-48
<u>Ужин</u>		
180	<b>Каша гречневая с молоком (180гр)</b>	Ккал-174, Бел-6, Жир-8, Угл-20
100	<b>груша (100гр)</b>	Ккал-42, Угл-11
<b>Итого за Ужин</b>		Ккал-216, Бел-6, Жир-8, Угл-31
<b>Итого за день</b>		Ккал-1 716, Бел-57, Жир-57, Угл-243

Ответственный  
за питание

Чаплыгина  
Мария  
Александровна

Директор

Тарабыкина  
Александра  
Александровна

