

**Меню на 13.03.2024 год Ясли**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
150	<b>каша геркулесовая молочная (150гр)</b>	Ккал-204, Бел-7, Жир-8, Угл-26
35	<b>Батон с маслом (35гр)</b>	Ккал-114, Бел-2, Жир-4, Угл-16
150	<b>Чай сладкий с молоком (150гр)</b>	Ккал-72, Бел-2, Жир-3, Угл-10
<b>Итого за Завтрак</b>		Ккал-390, Бел-11, Жир-15, Угл-52
<b><u>Завтрак 2</u></b>		
100	<b>Яблоко (100гр)</b>	Ккал-47, Угл-10
<b>Итого за Завтрак 2</b>		Ккал-47, 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
3	<b>укроп(3гр)</b>	
3	<b>петрушка (3гр)</b>	Ккал-1
80	<b>Каша гречневая рассыпчатая (80гр)</b>	Ккал-107, Бел-4, Жир-2, Угл-17
70	<b>Гуляш из свинины (70гр)-ясли</b>	Ккал-130, Бел-10, Жир-7, Угл-4
30	<b>Салат витаминный (30гр)</b>	Ккал-28, 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-612, Бел-25, Жир-21, Угл-76
<b><u>Полдник</u></b>		
150	<b>Ацидофилин (150гр)</b>	Ккал-75, Бел-5, Жир-4, Угл-6
30	<b>Печенье (30гр)</b>	Ккал-120, Бел-2, Жир-6, Угл-20
<b>Итого за Полдник</b>		Ккал-195, Бел-7, Жир-10, Угл-26
<b><u>Ужин</u></b>		
140	<b>вареники ленивые (140гр)</b>	Ккал-201, Бел-21, Жир-7, Угл-14
150	<b>Чай сладкий с шиповником (150гр)</b>	Ккал-28, Угл-6
<b>Итого за Ужин</b>		Ккал-229, Бел-21, Жир-7, Угл-20
<b>Итого за день</b>		Ккал-1 473, Бел-64, Жир-53, Угл-184

Ответственный  
за питание



Директор

Тарабыкина  
Александра  
Александровна

## Меню на 13.03.2024 год Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	<b>каша геркулесовая молочная (180гр) Сад</b>	Ккал-243, Бел-8, Жир-10, Угл-30
40	<b>Батон с маслом (40гр)</b>	Ккал-104, Бел-2, Жир-5, Угл-13
180	<b>Чай сладкий с молоком (180гр)</b>	Ккал-88, Бел-3, Жир-3, Угл-12
<b>Итого за Завтрак</b>		Ккал-435, Бел-13, Жир-18, Угл-55
<u>Завтрак 2</u>		
100	<b>Яблоко (100гр)</b>	Ккал-47, Угл-10
<b>Итого за Завтрак 2</b>		Ккал-47, Угл-10
<u>Обед</u>		
180	<b>Суп с клецками на курином бульоне (180гр)</b>	Ккал-217, Бел-8, Жир-13, Угл-19
3	<b>укроп(3гр)</b>	
3	<b>петрушка (3гр)</b>	Ккал-1
100	<b>Каша гречневая рассыпчатая (100гр)</b>	Ккал-137, Бел-4, Жир-3, Угл-22
80	<b>Гуляш из свинины (80гр)- сад</b>	Ккал-144, Бел-11, Жир-8, Угл-5
50	<b>Салат витаминный (50гр)</b>	Ккал-46, Бел-1, Жир-3, Угл-4
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-751, Бел-28, Жир-27, Угл-96
<u>Полдник</u>		
180	<b>Ацидофилин (180гр)</b>	Ккал-90, Бел-5, Жир-5, Угл-7
50	<b>Печенье (50гр)</b>	Ккал-200, Бел-4, Жир-10, Угл-34
<b>Итого за Полдник</b>		Ккал-290, Бел-9, Жир-15, Угл-41
<u>Ужин</u>		
160	<b>вареники ленивые (160гр)</b>	Ккал-231, Бел-24, Жир-8, Угл-17
180	<b>Чай сладкий с шиповником (180гр)</b>	Ккал-34, Угл-8
<b>Итого за Ужин</b>		Ккал-265, Бел-24, Жир-8, Угл-25
<b>Итого за день</b>		Ккал-1 788; Бел-74, Жир-68, Угл-227

Ответственный  
за питание



Чаплыгина  
Мария  
Александровна

Директор

Тарабыкина  
Александра  
Александровна