

Меню на 13.10.2023 год Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	каша геркулесовая молочная (150гр)	Ккал-204, Бел-7, Жир-8, Угл-26
35	Батон с сыром и маслом 35 гр.	Ккал-110, Бел-4, Жир-4, Угл-14
150	Кофейный напиток на молоке (150гр)	Ккал-114, Бел-5, Жир-5, Угл-13
Итого за Завтрак		Ккал-428, Бел-16, Жир-17, Угл-53
<u>Завтрак 2</u>		
100	Яблоко (100гр)	Ккал-47, Угл-10
Итого за Завтрак 2		Ккал-47, Угл-10
<u>Обед</u>		
150	Суп гороховый на г/б (150гр)	Ккал-122, Бел-8, Жир-4, Угл-11
3	петрушка (3гр)	Ккал-1
3	укроп(3гр)	
80	Каша гречневая рассыпчатая (80гр)	Ккал-107, Бел-4, Жир-2, Угл-17
70	Гуляш из говядины (50гр)	Ккал-118, Бел-10, Жир-7, Угл-4
35	Салат овощной (35гр)	Ккал-35, Бел-1, Жир-3, Угл-2
150	Компот из сухофруктов (150гр)	Ккал-50, Угл-13
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-545, Бел-26, Жир-16, Угл-70
<u>Полдник</u>		
70	Рогалик с повидлом (60гр)	Ккал-204, Бел-5, Жир-5, Угл-35
150	Ряженка (150гр)	Ккал-79, Бел-5, Жир-4, Угл-7
Итого за Полдник		Ккал-283, Бел-10, Жир-9, Угл-42
<u>Ужин</u>		
188	Капуста тушеная (150гр)	Ккал-135, Бел-6, Жир-8, Угл-16
25	Хлеб пшеничный (25гр)	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
150	Чай сладкий (150гр)	Ккал-24, Угл-6
40	Яйцо вареное	Ккал-64, Бел-5, Жир-5, Угл-4
30	Вафли (30гр)	Ккал-159, Бел-1, Жир-8, Угл-20
Итого за Ужин		Ккал-441, Бел-14, Жир-21, Угл-58
Итого за день		Ккал-1 744, Бел-66, Жир-63, Угл-233

Ответственный за питание
 Д.П. Пильгина
 Мария
 Александровна

Директор

Тарабыкина
 Александра
 Александровна



Меню на 13.10.2023 год Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	каша геркулесовая молочная (180гр) Сад	Ккал-202, Бел-7, Жир-8, Угл-25
40	Батон с сыром и маслом 40 гр.	Ккал-125, Бел-4, Жир-5, Угл-16
40	Кофейный напиток на молоке (180гр)	Ккал-30, Бел-1, Жир-1, Угл-4
Итого за Завтрак		Ккал-357, Бел-12, Жир-14, Угл-45
<u>Завтрак 2</u>		
100	Яблоко (100гр)	Ккал-47, Угл-10
Итого за Завтрак 2		Ккал-47, Угл-10
<u>Обед</u>		
180	Суп гороховый на г/б (180гр)	Ккал-130, Бел-9, Жир-5, Угл-12
100	Каша гречневая рассыпчатая (100гр)	Ккал-137, Бел-4, Жир-3, Угл-22
70	Гуляш из говядины (70гр)	Ккал-119, Бел-10, Жир-7, Угл-4
3	петрушка (3гр)	Ккал-1
3	укроп(3гр)	
50	Салат овощной (45гр)	Ккал-51, Бел-1, Жир-4, Угл-3
30	Хлеб пшеничный (30гр)	Ккал-71, Бел-2, Угл-14
35	Хлеб ржано-пшеничный (30гр)	Ккал-74, Бел-2, Угл-16
180	Компот из сухофруктов (180гр)	Ккал-61, Угл-16
Итого за Обед		Ккал-644, Бел-28, Жир-19, Угл-87
<u>Полдник</u>		
80	Рогалик с повидлом (80гр)	Ккал-226, Бел-6, Жир-5, Угл-40
180	Ряженка (180гр)	Ккал-95, Бел-6, Жир-5, Угл-8
Итого за Полдник		Ккал-321, Бел-12, Жир-10, Угл-48
<u>Ужин</u>		
200	Капуста тушеная (200гр)	Ккал-144, Бел-6, Жир-8, Угл-17
180	Хлеб пшеничный (30гр)	Ккал-423, Бел-14, Жир-2, Угл-87
30	Чай сладкий (180гр)	Ккал-5, Угл-1
40	Яйцо вареное	Ккал-64, Бел-5, Жир-5, Угл-4
50	Вафли (50гр)	Ккал-265, Бел-2, Жир-14, Угл-34
Итого за Ужин		Ккал-901, Бел-27, Жир-29, Угл-143
Итого за день		Ккал-2 270, Бел-79, Жир-72, Угл-333

Ответственный
за питание



Александрова

Директор

Тарабыкина
Александра
Александровна