

Меню на 13.11.2023 год Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Каша рисовая молочная (150гр)	Ккал-169, Бел-5, Жир-7, Угл-20
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-393, Бел-14, Жир-16, Угл-47
<u>Завтрак 2</u>		
100	груша (100гр)	Ккал-42, Угл-11
Итого за Завтрак 2		Ккал-42, Угл-11
<u>Обед</u>		
150	Суп "Кудрявый" на курином бульоне (150гр)	Ккал-117, Бел-7, Жир-8, Угл-7
140	Картофель тушеный с мясом (140гр)	Ккал-187, Бел-14, Жир-7, Угл-13
35	Овощной салат (35гр)	Ккал-42, Жир-4, Угл-1
25	Хлеб пшеничный (25гр)	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
25	Хлеб ржано-пшеничный (25гр)	Ккал-53, Бел-1, Угл-11
150	Компот из смеси ягод (150гр)	Ккал-29, Угл-7
Итого за Обед		Ккал-487, Бел-24, Жир-19, Угл-51
<u>Полдник</u>		
150	Чай сладкий (150гр)	Ккал-24, Угл-6
60	Плюшка (60гр)	Ккал-162, Бел-5, Жир-5, Угл-26
Итого за Полдник		Ккал-186, Бел-5, Жир-5, Угл-32
<u>Ужин</u>		
150	Капуста тушеная (150гр)	Ккал-108, Бел-5, Жир-6, Угл-13
150	Чай сладкий (150гр)	Ккал-24, Угл-6
25	Хлеб пшеничный (25гр)	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
Итого за Ужин		Ккал-191, Бел-7, Жир-6, Угл-31
Итого за день		Ккал-1 299, Бел-50, Жир-46, Угл-172

Ответственный
за питание



Чаплыгина
Мария
Александровна

Директор

Тарабыкина
Александра
Александровна

Меню на 13.11.2023 год Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	Каша рисовая молочная (180гр)	Ккал-206, Бел-6, Жир-9, Угл-24
40	Батон с сыром и маслом 40 гр.	Ккал-125, Бел-4, Жир-5, Угл-16
150	Кофейный напиток на молоке (150гр)	Ккал-114, Бел-5, Жир-5, Угл-13
Итого за Завтрак		Ккал-445, Бел-15, Жир-19, Угл-53
<u>Завтрак 2</u>		
100	груша (100гр)	Ккал-42, Угл-11
Итого за Завтрак 2		Ккал-42, Угл-11
<u>Обед</u>		
180	Суп "Кудрявый" на курином бульоне (180гр)	Ккал-140, Бел-8, Жир-9, Угл-8
160	Картофель тушеный с мясом (160гр)	Ккал-219, Бел-17, Жир-9, Угл-14
45	Овощной салат (45гр)	Ккал-53, Жир-5, Угл-2
35	Хлеб пшеничный (35гр)	Ккал-82, Бел-3, Угл-17
35	Хлеб ржано-пшеничный (35гр)	Ккал-74, Бел-2, Угл-16
180	Компот из смеси ягод (180гр)	Ккал-34, Угл-8
Итого за Обед		Ккал-602, Бел-30, Жир-23, Угл-65
<u>Полдник</u>		
180	Чай сладкий (180гр)	Ккал-29, Угл-7
80	Плюшка (80гр)	Ккал-217, Бел-6, Жир-7, Угл-34
Итого за Полдник		Ккал-246, Бел-6, Жир-7, Угл-41
<u>Ужин</u>		
200	Капуста тушеная (200гр)	Ккал-144, Бел-6, Жир-8, Угл-17
35	Хлеб пшеничный (35гр)	Ккал-82, Бел-3, Угл-17
150	Чай сладкий (180гр)	Ккал-24, Угл-6
Итого за Ужин		Ккал-250, Бел-9, Жир-8, Угл-40
Итого за день		Ккал-1 585, Бел-60, Жир-57, Угл-210

Ответственный
за питание



Директор

Тарабыкина
Александра
Александровна