

## Меню на 14.02.2024 год Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	<i>Каша пшенная молочная (150гр)</i>	Ккал-161, Бел-6, Жир-7, Угл-19
35	<i>Батон с маслом (35гр)</i>	Ккал-114, Бел-2, Жир-4, Угл-16
150	<i>Кофейный напиток на молоке (150гр)</i>	Ккал-114, Бел-5, Жир-5, Угл-13
<b>Итого за Завтрак</b>		Ккал-389, Бел-13, Жир-16, Угл-48
<u>Завтрак 2</u>		
100	<i>Сок фруктовый (100гр)</i>	Ккал-46, Бел-1, Угл-10
<b>Итого за Завтрак 2</b>		Ккал-46, Бел-1, Угл-10
<u>Обед</u>		
150	<i>Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне (150гр)</i>	Ккал-143, Бел-7, Жир-7, Угл-12
3	<i>укроп(3гр)</i>	
3	<i>петрушка (3гр)</i>	Ккал-1
80	<i>каша гороховая рассыпчатая (80гр)</i>	Ккал-123, Бел-7, Жир-3, Угл-15
50	<i>Котлета из мяса (50гр)</i>	Ккал-112, Бел-10, Жир-6, Угл-4
30	<i>Салат витаминный (30гр)</i>	Ккал-28, Бел-1, Жир-2, Угл-2
25	<i>Хлеб пшеничный (25гр)</i>	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
25	<i>Хлеб ржано-пшеничный (25гр)</i>	Ккал-53, Бел-1, Угл-11
150	<i>Компот из смеси ягод (150гр)</i>	Ккал-29, Угл-7
<b>Итого за Обед</b>		Ккал-548, Бел-28, Жир-18, Угл-63
<u>Полдник</u>		
150	<i>Кисель (150гр)</i>	Ккал-69, Угл-17
48	<i>Батон с кабачковой икрой (48гр)</i>	Ккал-102, Бел-3, Жир-2, Угл-19
<b>Итого за Полдник</b>		Ккал-171, Бел-3, Жир-2, Угл-36
<u>Ужин</u>		
150	<i>Картофель в сметане 188гр</i>	Ккал-107, Бел-2, Жир-2, Угл-19
25	<i>Хлеб пшеничный (25гр)</i>	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
150	<i>Чай сладкий с лимоном (150гр)</i>	Ккал-21, Угл-5
<b>Итого за Ужин</b>		Ккал-187, Бел-4, Жир-2, Угл-36
<b>Итого за день</b>		Ккал-1 341, Бел-49, Жир-38, Угл-193

Ответственный  
за питание



Директор

Тарабыкина  
Александра  
Александровна

## Меню на 14.02.2024 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-197, Бел-7, Жир-8, Угл-23
40	<b>Батон с маслом (40гр)</b>	Ккал-104, Бел-2, Жир-5, Угл-13
180	<b>Кофейный напиток на молоке (180гр)</b>	Ккал-135, Бел-5, Жир-6, Угл-16
<b>Итого за Завтрак</b>		Ккал-436, Бел-14, Жир-19, Угл-52
<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>Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне (180гр)</b>	Ккал-167, Бел-8, Жир-7, Угл-15
3	<b>укроп(3гр)</b>	
3	<b>петрушка (3гр)</b>	Ккал-1
100	<b>каша гороховая рассыпчатая (100гр)</b>	Ккал-155, Бел-8, Жир-4, Угл-18
80	<b>Котлета из мяса (70гр)</b>	Ккал-179, Бел-15, Жир-10, Угл-6
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 смеси ягод (180гр)</b>	Ккал-34, Угл-8
<b>Итого за Обед</b>		Ккал-727, Бел-36, Жир-24, Угл-81
<u>Полдник</u>		
200	<b>Кисель (200гр)</b>	Ккал-94, Угл-23
54	<b>Батон с кабачковой икрой (54гр)</b>	Ккал-113, Бел-4, Жир-2, Угл-20
<b>Итого за Полдник</b>		Ккал-207, Бел-4, Жир-2, Угл-43
<u>Ужин</u>		
180	<b>Картофель в сметане 191гр</b>	Ккал-177, Бел-4, Жир-6, Угл-26
30	<b>Хлеб пшеничный (30гр)</b>	Ккал-71, Бел-2, Угл-14
180	<b>Чай сладкий с лимоном (180гр)</b>	Ккал-26, Угл-6
<b>Итого за Ужин</b>		Ккал-274, Бел-6, Жир-6, Угл-46
<b>Итого за день</b>		Ккал-1 690, Бел-61, Жир-51, Угл-232

Ответственный  
за питание

Чайкина  
Мария  
Александровна

Директор

Тарабыкина  
Александра  
Александровна

