

Меню на 14.03.2024 год Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
110	Омлет (110гр)	Ккал-144, Бел-9, Жир-11, Угл-8
35	Батон с сыром и маслом 35 гр.	Ккал-110, Бел-4, Жир-4, Угл-14
150	Какао на молоке (150гр)	Ккал-109, Бел-5, Жир-5, Угл-12
Итого за Завтрак		Ккал-363, Бел-18, Жир-20, Угл-34
<u>Завтрак 2</u>		
100	Сок фруктовый (100гр)	Ккал-46, Бел-1, Угл-10
Итого за Завтрак 2		Ккал-46, Бел-1, Угл-10
<u>Обед</u>		
150	Рассольник на курином бульоне со сметаной (150гр)	Ккал-131, Бел-5, Жир-7, Угл-12
3	укроп(3гр)	
3	петрушка (3гр)	Ккал-1
170	Голубцы ленивые мясные (170гр)	Ккал-234, Бел-17, Жир-11, Угл-17
30	Салат из вареной свеклы с луком (30гр)	Ккал-40, Жир-3, Угл-3
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-547, Бел-25, Жир-21, Угл-62
<u>Полдник</u>		
150	Кисель (150гр)	Ккал-69, Угл-17
48	Батон с кабачковой икрой (48гр)	Ккал-102, Бел-3, Жир-2, Угл-19
Итого за Полдник		Ккал-171, Бел-3, Жир-2, Угл-36
<u>Ужин</u>		
100	Макароны отварные с маслом (100гр)	Ккал-130, Бел-3, Жир-3, Угл-23
60	Печень, тушенная в сметане (60гр)	Ккал-45, Бел-4, Жир-2, Угл-3
25	Хлеб пшеничный (25гр)	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
150	Чай сладкий с шиповником (150гр)	Ккал-28, Угл-6
Итого за Ужин		Ккал-262, Бел-9, Жир-5, Угл-44
Итого за день		Ккал-1 389, Бел-56, Жир-48, Угл-186

Ответственный
за питание

Чаплыгина
Мария

Директор

Тарабыкина
Александра
Александровна



Меню на 14.03.2024 год Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
125	Омлет (125гр)	Ккал-173, Бел-12, Жир-13, Угл-10
40	Батон с сыром и маслом 40 гр.	Ккал-125, Бел-4, Жир-5, Угл-16
180	Какао на молоке (180гр)	Ккал-131, Бел-5, Жир-6, Угл-14
Итого за Завтрак		Ккал-429, Бел-21, Жир-24, Угл-70
<u>Завтрак 2</u>		
100	Сок фруктовый (100гр)	Ккал-46, Бел-1, Угл-10
Итого за Завтрак 2		Ккал-46, Бел-1, Угл-10
<u>Обед</u>		
180	Рассольник на курином бульоне со сметаной (180гр)	Ккал-153, Бел-6, Жир-8, Угл-14
3	укроп(3гр)	
3	петрушка (3гр)	Ккал-1
200	Голубцы ленивые мясные (200гр)	Ккал-275, Бел-20, Жир-13, Угл-19
40	Салат из вареной свеклы с луком (40гр)	Ккал-53, Бел-1, Жир-4, Угл-4
30	Хлеб пшеничный (30гр)	Ккал-71, Бел-2, Угл-14
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-661, Бел-31, Жир-25, Угл-75
<u>Полдник</u>		
200	Кисель (200гр)	Ккал-94, Угл-23
54	Батон с кабачковой икрой (54гр)	Ккал-113, Бел-4, Жир-2, Угл-20
Итого за Полдник		Ккал-207, Бел-4, Жир-2, Угл-43
<u>Ужин</u>		
120	Макароны отварные с маслом (120гр)	Ккал-157, Бел-4, Жир-3, Угл-27
70	Печень, тушенная в сметане (70гр)	Ккал-52, Бел-5, Жир-2, Угл-3
30	Хлеб пшеничный (30гр)	Ккал-71, Бел-2, Угл-14
180	Чай сладкий с шиповником (180гр)	Ккал-34, Угл-8
Итого за Ужин		Ккал-314, Бел-11, Жир-5, Угл-52
Итого за день		Ккал-1 657, Бел-68, Жир-56, Угл-220

Ответственный
за питание



Директор

Тарабыкина
Александра
Александровна