

Меню на 14.11.2023 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	Какао на молоке (150гр)	Ккал-109, Бел-5, Жир-5, Угл-12
Итого за Завтрак		Ккал-423, Бел-16, Жир-17, Угл-52
<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	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне (150гр)	Ккал-143, Бел-7, Жир-7, Угл-12
80	Каша гречневая рассыпчатая (80гр)	Ккал-107, Бел-4, Жир-2, Угл-17
60	Печень, тушенная в сметане (60гр)	Ккал-45, Бел-4, Жир-2, Угл-3
30	Салат из зеленого горошка (30гр)	Ккал-45, Бел-1, Жир-4, Угл-2
25	Хлеб пшеничный (25гр)	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
25	Хлеб ржано-пшеничный (25гр)	Ккал-53, Бел-1, Угл-11
150	Компот из сухофруктов (150гр)	Ккал-50, Угл-13
Итого за Обед		Ккал-502, Бел-19, Жир-15, Угл-70
<u>Полдник</u>		
150	Чай сладкий (150гр)	Ккал-24, Угл-6
48	Батон с повидлом (40гр)	Ккал-123, Бел-2, Жир-1, Угл-27
Итого за Полдник		Ккал-147, Бел-2, Жир-1, Угл-33
<u>Ужин</u>		
110	Омлет (110гр)	Ккал-144, Бел-9, Жир-11, Угл-8
35	Икра кабачковая (35гр)	Ккал-32, Бел-2, Жир-2, Угл-2
25	Хлеб пшеничный (25гр)	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
150	Чай сладкий (150гр)	Ккал-24, Угл-6
Итого за Ужин		Ккал-259, Бел-13, Жир-13, Угл-28
Итого за день		Ккал-1 377, Бел-51, Жир-46, Угл-193

Ответственный
за питание



Фадлыгина
Мария
Александровна

Директор

Тарабыкина
Александра
Александровна

Меню на 14.11.2023 год Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	каша геркулесовая молочная (180гр) Сад	Ккал-243, Бел-8, Жир-10, Угл-30
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-499, Бел-17, Жир-21, Угл-60
<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	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне (180гр)	Ккал-167, Бел-8, Жир-7, Угл-15
100	Каша гречневая рассыпчатая (100гр)	Ккал-137, Бел-4, Жир-3, Угл-22
70	Печень, тушенная в сметане (70гр)	Ккал-52, Бел-5, Жир-2, Угл-3
40	Салат из зеленого горошка (40гр)	Ккал-60, Бел-1, 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 сухофруктов (180гр)	Ккал-61, Угл-16
Итого за Обед		Ккал-633, Бел-23, Жир-17, Угл-91
<u>Полдник</u>		
180	Чай сладкий (180гр)	Ккал-29, Угл-7
60	Батон с повидлом (60гр)	Ккал-154, Бел-2, Жир-1, Угл-34
Итого за Полдник		Ккал-183, Бел-2, Жир-1, Угл-41
<u>Ужин</u>		
110	Омлет (110гр)	Ккал-144, Бел-9, Жир-11, Угл-8
40	Икра кабачковая (40гр)	Ккал-36, Бел-2, Жир-3, Угл-3
35	Хлеб пшеничный (35гр)	Ккал-82, Бел-3, Угл-17
180	Чай сладкий (180гр)	Ккал-29, Угл-7
Итого за Ужин		Ккал-291, Бел-14, Жир-14, Угл-35
Итого за день		Ккал-1 652, Бел-57, Жир-53, Угл-237

Ответственный
за питание



Директор

Тарабыкина
Александра
Александровна