

Меню на 14.12.2023 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>		
110	Йогурт растишка (110гр)	Ккал-86, Бел-3, Жир-3, Угл-12
Итого за Завтрак 2		Ккал-86, Бел-3, Жир-3, Угл-12
<u>Обед</u>		
150	Борщ на з/к бульоне со сметаной (150гр)	Ккал-78, Бел-4, Жир-4, Угл-7
150	Плов с мясом (150гр)	Ккал-219, Бел-8, Жир-10, Угл-22
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 сухофруктов (150гр)	Ккал-50, Угл-13
Итого за Обед		Ккал-501, Бел-15, Жир-18, Угл-66
<u>Полдник</u>		
150	Кисель (150гр)	Ккал-69, Угл-17
30	Печенье (30гр)	Ккал-120, Бел-2, Жир-6, Угл-20
Итого за Полдник		Ккал-189, Бел-2, Жир-6, Угл-37
<u>Ужин</u>		
188	Картофель в сметане 188гр	Ккал-134, Бел-3, Жир-3, Угл-24
25	Хлеб пшеничный (25гр)	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
150	Чай сладкий с шиповником (150гр)	Ккал-28, Угл-6
Итого за Ужин		Ккал-221, Бел-5, Жир-3, Угл-42
Итого за день		Ккал-1 360, Бел-43, Жир-50, Угл-191

Ответственный
за питание

Чарльпин
Мария
Александровна

Директор

Тарабыкина
Александра
Александровна



Меню на 14.12.2023 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-40
<u>Завтрак 2</u>		
110	Йогурт растишка (110гр)	Ккал-86, Бел-3, Жир-3, Угл-12
Итого за Завтрак 2		Ккал-86, Бел-3, Жир-3, Угл-12
<u>Обед</u>		
180	Борщ на г/к бульоне со сметаной (180гр)	Ккал-91, Бел-5, Жир-5, Угл-8
200	Плов с мясом (200гр)	Ккал-295, Бел-10, Жир-14, Угл-30
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 сухофруктов (180гр)	Ккал-61, Угл-16
Итого за Обед		Ккал-656, Бел-20, Жир-24, Угл-89
<u>Полдник</u>		
200	Кисель (200гр)	Ккал-94, Угл-23
50	Печенье (50гр)	Ккал-200, Бел-4, Жир-10, Угл-34
Итого за Полдник		Ккал-294, Бел-4, Жир-10, Угл-57
<u>Ужин</u>		
191	Картофель в сметане 191гр	Ккал-188, Бел-4, Жир-7, Угл-28
35	Хлеб пшеничный (35гр)	Ккал-82, Бел-3, Угл-17
180	Чай сладкий с шиповником (180гр)	Ккал-34, Угл-8
Итого за Ужин		Ккал-304, Бел-7, Жир-7, Угл-53
Итого за день		Ккал-1 769, Бел-55, Жир-68, Угл-251

Ответственный
за питание

Марижа

Чаплыгина
Марижа
Александровна



Директор

Тарабыкина
Александра
Александровна