

# Меню на 15.03.2024 год Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
150	<b>Каша пшеничная молочная (150гр)</b>	Ккал-161, Бел-6, Жир-7, Угл-19
35	<b>Батон с маслом (35гр)</b>	Ккал-114, Бел-2, Жир-4, Угл-16
150	<b>Кофейный напиток на молоке (150гр)</b>	Ккал-114, Бел-5, Жир-5, Угл-13
<b>Итого за Завтрак</b>		Ккал-389, Бел-13, Жир-16, Угл-48
<b><u>Завтрак 2</u></b>		
100	<b>банан (100гр)</b>	Ккал-110, Бел-2, Жир-1, Угл-21
<b>Итого за Завтрак 2</b>		Ккал-110, Бел-2, Жир-1, Угл-21
<b><u>Обед</u></b>		
150	<b>Щи рыбные со сметаной (150гр)</b>	Ккал-76, Бел-4, Жир-4, Угл-7
3	<b>укроп(3гр)</b>	
3	<b>петрушка (3гр)</b>	Ккал-1
150	<b>Плов с мясом (150гр)</b>	Ккал-219, Бел-8, Жир-10, Угл-22
30	<b>Салат из зеленого горошка (30гр)</b>	Ккал-45, Бел-1, Жир-4, Угл-2
25	<b>Хлеб пшеничный (25гр)</b>	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
25	<b>Хлеб ржано-пшеничный (25гр)</b>	Ккал-53, Бел-1, Угл-11
150	<b>Компот из сухофруктов (150гр)</b>	Ккал-50, Угл-13
<b>Итого за Обед</b>		Ккал-503, Бел-16, Жир-18, Угл-67
<b><u>Полдник</u></b>		
150	<b>Ряженка (150гр)</b>	Ккал-79, Бел-5, Жир-4, Угл-7
60	<b>Рогалик с повидлом (60гр)</b>	Ккал-175, Бел-5, Жир-4, Угл-30
<b>Итого за Полдник</b>		Ккал-254, Бел-10, Жир-8, Угл-37
<b><u>Ужин</u></b>		
150	<b>Суп куриный (150гр)</b>	Ккал-146, Бел-9, Жир-8, Угл-10
25	<b>Хлеб пшеничный (25гр)</b>	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
150	<b>Чай сладкий с лимоном (150гр)</b>	Ккал-21, Угл-5
<b>Итого за Ужин</b>		Ккал-226, Бел-11, Жир-8, Угл-27
<b>Итого за день</b>		Ккал-1 482, Бел-52, Жир-51, Угл-200

Ответственный  
за питание



Директор

Тарабыкина  
Александра  
Александровна

## Меню на 15.03.2024 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>банан (100гр)</b>	Ккал-110, Бел-2, Жир-1, Угл-21
<b>Итого за Завтрак 2</b>		Ккал-110, Бел-2, Жир-1, Угл-21
<u>Обед</u>		
180	<b>Щи рыбные со сметаной (180гр)</b>	Ккал-89, Бел-5, Жир-5, Угл-8
3	<b>укроп(3гр)</b>	
3	<b>петрушка (3гр)</b>	Ккал-1
200	<b>Плов с мясом (200гр)</b>	Ккал-295, Бел-10, Жир-14, Угл-30
40	<b>Салат из зеленого горошка (40гр)</b>	Ккал-60, Бел-1, Жир-5, Угл-2
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 сухофруктов (180гр)</b>	Ккал-61, Угл-16
<b>Итого за Обед</b>		Ккал-651, Бел-20, Жир-24, Угл-86
<u>Полдник</u>		
180	<b>Ряженка (180гр)</b>	Ккал-95, Бел-6, Жир-5, Угл-8
80	<b>Рогалик с повидлом (80гр)</b>	Ккал-226, Бел-6, Жир-5, Угл-40
<b>Итого за Полдник</b>		Ккал-321, Бел-12, Жир-10, Угл-48
<u>Ужин</u>		
180	<b>Суп куриный (180гр)</b>	Ккал-189, Бел-10, Жир-11, Угл-13
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-286, Бел-12, Жир-11, Угл-33
<b>Итого за день</b>		Ккал-1 804, Бел-60, Жир-65, Угл-240

Ответственный  
за питание



Чаплигина

Марија

Александровна

Директор

Тарабыкина

Александра

Александровна