

Меню на 15.04.2024 год Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), ВИТАМИНЫ (МГ), МИКРОЭЛЕМЕНТЫ (МГ)
<u>Завтрак</u>		
180	Каша ячневая молочная (180гр)	Ккал-191, Бел-6, Жир-8, Угл-22
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-447, Бел-15, Жир-19, 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>		
180	Суп гороховый на курином бульоне (180гр)	Ккал-166, Бел-8, Жир-7, Угл-17
3	укроп(3гр)	
3	петрушка (3гр)	Ккал-1
100	Макароны отварные с маслом (120гр)	Ккал-131, Бел-3, Жир-3, Угл-23
70	Гуляш из печени (70гр)	Ккал-114, Бел-6, Жир-7, Угл-7
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 сухофруктов (180гр)	Ккал-61, Угл-16
Итого за Обед		Ккал-671, Бел-22, Жир-21, Угл-97
<u>Полдник</u>		
150	Кисель (150гр)	Ккал-69, Угл-17
30	Пряник (30гр)	Ккал-105, Бел-1, Жир-1, Угл-23
100	груша (100гр)	Ккал-42, Угл-11
Итого за Полдник		Ккал-216, Бел-1, Жир-1, Угл-51
<u>Ужин</u>		
200	Рагу из овощей (200гр)	Ккал-193, Бел-4, Жир-11, Угл-22
30	Хлеб пшеничный (30гр)	Ккал-71, Бел-2, Угл-14
180	Чай сладкий с лимоном (180гр)	Ккал-26, Угл-6
Итого за Ужин		Ккал-290, Бел-6, Жир-11, Угл-42
Итого за день		Ккал-1 670, Бел-45, Жир-52, Угл-252

Ответственный
за питание



Чаплигина
Мария
Александровна

Директор

Тарабыкина
Александра
Александровна

Меню на 15.04.2024 год Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Каша ячневая молочная (150гр)	Ккал-155, Бел-5, Жир-7, Угл-18
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-374, Бел-14, Жир-16, Угл-44
<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 гороховый на курином бульоне (150гр)	Ккал-129, Бел-6, Жир-4, Угл-15
3	укроп(3гр)	
3	петрушка (3гр)	Ккал-1
100	Макароны отварные с маслом (100гр)	Ккал-130, Бел-3, Жир-3, Угл-23
50	Гуляш из печени (50гр)	Ккал-81, Бел-4, Жир-5, Угл-5
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 сухофруктов (150гр)	Ккал-50, Угл-13
Итого за Обед		Ккал-543, Бел-16, Жир-15, Угл-82
<u>Полдник</u>		
150	Кисель (150гр)	Ккал-69, Угл-17
30	Пряник (30гр)	Ккал-105, Бел-1, Жир-1, Угл-23
100	груша (100гр)	Ккал-42, Угл-11
Итого за Полдник		Ккал-216, Бел-1, Жир-1, Угл-51
<u>Ужин</u>		
150	Рагу из овощей (150гр)	Ккал-138, Бел-4, Жир-8, Угл-16
25	Хлеб пшеничный (25гр)	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
150	Чай сладкий с лимоном (150гр)	Ккал-21, Угл-5
Итого за Ужин		Ккал-218, Бел-6, Жир-8, Угл-33
Итого за день		Ккал-1 397, Бел-38, Жир-40, Угл-220

Ответственный
за питание



Чаплицкая
Мария
Александровна

Директор

Тарабыкина
Александра
Александровна