

Меню на 15.11.2023 год Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Каша пшеничная молочная (150гр)	Ккал-161, Бел-6, Жир-7, Угл-19
35	Батон с маслом (35гр)	Ккал-114, Бел-2, Жир-4, Угл-16
150	Кофейный напиток на молоке (150гр)	Ккал-114, Бел-5, Жир-5, Угл-13
Итого за Завтрак		Ккал-389, Бел-13, Жир-16, Угл-48
<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	Щи рыбные со сметаной (150гр)	Ккал-76, Бел-4, Жир-4, Угл-7
100	Картофельное пюре (100гр)	Ккал-102, Бел-2, Жир-4, Угл-13
50	Котлета рыбная "Любительская" (50гр)	Ккал-65, Бел-8, Жир-2, Угл-4
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-424, Бел-17, Жир-13, Угл-57
<u>Полдник</u>		
150	Йогурт (150гр)	Ккал-117, Бел-4, Жир-4, Угл-17
70	Ватрушка с творогом (70гр)	Ккал-176, Бел-7, Жир-6, Угл-23
Итого за Полдник		Ккал-293, Бел-11, Жир-10, Угл-40
<u>Ужин</u>		
150	Суп молочный с макаронными изделиями	Ккал-158, Бел-5, Жир-8, Угл-17
100	Яблоко (100гр)	Ккал-47, Угл-10
150	Чай сладкий с шиповником (150гр)	Ккал-28, Угл-6
Итого за Ужин		Ккал-233, Бел-5, Жир-8, Угл-33
Итого за день		Ккал-1 385, Бел-47, Жир-47, Угл-188

Ответственный
за питание



Чаплыгина
Мария
Александровна

Директор

Тарабыкина
Александра
Александровна

Меню на 15.11.2023 год Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	Каша пшеничная молочная (180гр)	Ккал-197, Бел-7, Жир-8, Угл-23
35	Батон с маслом (35гр)	Ккал-114, Бел-2, Жир-4, Угл-16
180	Кофейный напиток на молоке (180гр)	Ккал-135, Бел-5, Жир-6, Угл-16
Итого за Завтрак		Ккал-446, Бел-14, Жир-18, Угл-55
<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	Щи рыбные со сметаной (180гр)	Ккал-89, Бел-5, Жир-5, Угл-8
130	Картофельное пюре (130гр)	Ккал-122, Бел-3, Жир-4, Угл-19
70	Котлета рыбная "Любительская" (70гр)	Ккал-93, Бел-11, Жир-3, Угл-6
40	Салат из вареной свеклы с луком (40гр)	Ккал-53, Бел-1, Жир-4, Угл-4
35	Хлеб пшеничный (35гр)	Ккал-82, Бел-3, Угл-17
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-547, Бел-25, Жир-16, Угл-78
<u>Полдник</u>		
180	Йогурт (180гр)	Ккал-140, Бел-5, Жир-5, Угл-20
90	Ватрушка с творогом (90гр)	Ккал-235, Бел-9, Жир-8, Угл-32
Итого за Полдник		Ккал-375, Бел-14, Жир-13, Угл-52
<u>Ужин</u>		
180	Суп молочный с макаронными изделиями	Ккал-182, Бел-6, Жир-9, Угл-20
100	Яблоко (100гр)	Ккал-47, Угл-10
180	Чай сладкий с шиповником (180гр)	Ккал-34, Угл-8
Итого за Ужин		Ккал-263, Бел-6, Жир-9, Угл-38
Итого за день		Ккал-1 677, Бел-60, Жир-56, Угл-233

Ответственный
за питание



Чаплыгина
Мария
Александровна

Директор

Тарабыкина
Александра
Александровна