

**Меню на 15.12.2023 год Ясли**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
120	<b>Запеканка творожная</b>	Ккал-211, Бел-18, Жир-10, Угл-13
30	<b>Молоко сгущенное (30гр)</b>	Ккал-96, Бел-2, Жир-3, Угл-17
35	<b>Батон с сыром и маслом 35 гр.</b>	Ккал-110, Бел-4, Жир-4, Угл-14
150	<b>Кофейный напиток на молоке (150гр)</b>	Ккал-114, Бел-5, Жир-5, Угл-13
<b>Итого за Завтрак</b>		Ккал-531, Бел-29, Жир-22, Угл-57
<b><u>Завтрак 2</u></b>		
100	<b>Сок фруктовый (100гр)</b>	Ккал-46, Бел-1, Угл-10
<b>Итого за Завтрак 2</b>		Ккал-46, Бел-1, Угл-10
<b><u>Обед</u></b>		
150	<b>Суп картофельный с бобовыми на мясо-костном бульоне (150гр)</b>	Ккал-132, Бел-7, Жир-5, Угл-12
140	<b>Картофель тушеный с говядиной (150гр)</b>	Ккал-172, Бел-15, Жир-7, Угл-13
30	<b>салат капустный с огурцом (30гр) ясли</b>	Ккал-30, Бел-1, Жир-2, 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 смеси ягод (150гр)</b>	Ккал-29, Угл-7
<b>Итого за Обед</b>		Ккал-475, Бел-26, Жир-14, Угл-57
<b><u>Полдник</u></b>		
150	<b>Чай сладкий (150гр)</b>	Ккал-24, Угл-6
54	<b>Батон с кабачковой икрой (54гр)</b>	Ккал-113, Бел-4, Жир-2, Угл-20
<b>Итого за Полдник</b>		Ккал-137, Бел-4, Жир-2, Угл-26
<b><u>Ужин</u></b>		
161	<b>Каша гречневая с молоком (160гр)</b>	Ккал-184, Бел-7, Жир-8, Угл-22
100	<b>банан (100гр)</b>	Ккал-110, Бел-2, Жир-1, Угл-21
<b>Итого за Ужин</b>		Ккал-294, Бел-9, Жир-9, Угл-43
<b>Итого за день</b>		Ккал-1 483, Бел-69, Жир-47, Угл-193

Ответственный  
за питание

*М.И.Иванова*

Чайлыгина  
Мария  
Александровна  
Директор



Тарабыкина  
Александра  
Александровна

## Меню на 15.12.2023 год Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Запеканка творожная	Ккал-264, Бел-22, Жир-13, Угл-17
40	Батон с сыром и маслом 40 гр.	Ккал-125, Бел-4, Жир-5, Угл-16
40	Молоко сгущенное (40гр)	Ккал-128, Бел-2, Жир-3, Угл-22
180	Кофейный напиток на молоке (180гр)	Ккал-135, Бел-5, Жир-6, Угл-16
<b>Итого за Завтрак</b>		Ккал-652, Бел-33, Жир-27, Угл-71
<u>Завтрак 2</u>		
100	Сок фруктовый (100гр)	Ккал-46, Бел-1, Угл-10
<b>Итого за Завтрак 2</b>		Ккал-46, Бел-1, Угл-10
<u>Обед</u>		
180	Суп картофельный с бобовыми на мясо-костном бульоне (180гр)	Ккал-153, Бел-8, Жир-5, Угл-15
160	Картофель тушеный с говядиной (180гр)	Ккал-193, Бел-17, Жир-8, Угл-14
50	салат капустный с огурцом (50гр) сад	Ккал-49, Бел-1, Жир-4, Угл-3
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
<b>Итого за Обед</b>		Ккал-585, Бел-31, Жир-17, Угл-73
<u>Полдник</u>		
180	Чай сладкий (180гр)	Ккал-29, Угл-7
54	Батон с кабачковой икрой (54гр)	Ккал-113, Бел-4, Жир-2, Угл-20
<b>Итого за Полдник</b>		Ккал-142, Бел-4, Жир-2, Угл-27
<u>Ужин</u>		
180	Каша гречневая с молоком (180гр)	Ккал-174, Бел-6, Жир-8, Угл-20
100	банан (100гр)	Ккал-110, Бел-2, Жир-1, Угл-21
<b>Итого за Ужин</b>		Ккал-284, Бел-8, Жир-9, Угл-41
<b>Итого за день</b>		Ккал-1 709, Бел-77, Жир-55, Угл-222

Ответственный  
за питание

*Марианна*



Тарабыкина  
Александра  
Александровна