

Меню на 16.01.2024 год Ясли

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|---------------------------|--|--|
| <u>Завтрак</u> | | |
| 160 | Каша манная молочная (160гр) | Ккал-161, Бел-6, Жир-7, Угл-19 |
| 35 | Батон с маслом (35гр) | Ккал-114, Бел-2, Жир-4, Угл-16 |
| 150 | Какао на молоке (150гр) | Ккал-109, Бел-5, Жир-5, Угл-12 |
| Итого за Завтрак | | Ккал-384, Бел-13, Жир-16, Угл-47 |
| <u>Завтрак 2</u> | | |
| 100 | груша (100гр) | Ккал-42, Угл-11 |
| Итого за Завтрак 2 | | Ккал-42, Угл-11 |
| <u>Обед</u> | | |
| 150 | Суп гороховый на мясо-костном бульоне (150гр) | Ккал-133, Бел-8, Жир-5, Угл-12 |
| 100 | Макароньы отварные с маслом (100гр) | Ккал-130, Бел-3, Жир-3, Угл-23 |
| 50 | Оладьи из печени (50гр) | Ккал-101, Бел-7, Жир-6, Угл-7 |
| 35 | салат капустный (30гр) сад | Ккал-35, Бел-1, Жир-3, Угл-2 |
| 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-540, Бел-22, Жир-17, Угл-74 |
| <u>Полдник</u> | | |
| 150 | Чай сладкий (150гр) | Ккал-24, Угл-6 |
| 60 | Рогалик с повидлом (60гр) | Ккал-175, Бел-5, Жир-4, Угл-30 |
| Итого за Полдник | | Ккал-199, Бел-5, Жир-4, Угл-36 |
| <u>Ужин</u> | | |
| 150 | Капуста тушеная (150гр) | Ккал-108, Бел-5, Жир-6, Угл-13 |
| 20 | Яйцо вареное- (20гр) | Ккал-32, Бел-3, Жир-2, Угл-2 |
| 25 | Хлеб пшеничный (25гр) | Ккал-59, Бел-2, Угл-12 |
| 150 | Чай сладкий (150гр) | Ккал-24, Угл-6 |
| Итого за Ужин | | Ккал-223, Бел-10, Жир-8, Угл-33 |
| Итого за день | | Ккал-1 388, Бел-50, Жир-45, Угл-201 |

Ответственный
за питание



Напыгина
Мария
Александровна

Директор

Тарабыкина
Александра
Александровна

Меню на 16.01.2024 год Сад

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|---------------------------|---|--|
| <u>Завтрак</u> | | |
| 180 | Каша манная молочная (180гр) | Ккал-194, Бел-6, Жир-9, Угл-23 |
| 35 | Батон с маслом (35гр) | Ккал-114, Бел-2, Жир-4, Угл-16 |
| 180 | Какао на молоке (180гр) | Ккал-131, Бел-5, Жир-6, Угл-14 |
| Итого за Завтрак | | Ккал-439, Бел-13, Жир-19, Угл-53 |
| <u>Завтрак 2</u> | | |
| 100 | груша (100гр) | Ккал-42, Угл-11 |
| Итого за Завтрак 2 | | Ккал-42, Угл-11 |
| <u>Обед</u> | | |
| 180 | Суп гороховый на мяско-костном бульоне (180гр) | Ккал-144, Бел-9, Жир-5, Угл-13 |
| 120 | Макароны отварные с маслом (120гр) | Ккал-157, Бел-4, Жир-3, Угл-27 |
| 60 | Оладьи из печени (60гр) | Ккал-119, Бел-8, Жир-6, Угл-8 |
| 45 | салат капустный (50гр) сад | Ккал-45, 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 |
| Итого за Обед | | Ккал-655, Бел-27, Жир-18, Угл-92 |
| <u>Полдник</u> | | |
| 180 | Чай сладкий (180гр) | Ккал-29, Угл-7 |
| 80 | Рогалик с повидлом (80гр) | Ккал-226, Бел-6, Жир-5, Угл-40 |
| Итого за Полдник | | Ккал-255, Бел-6, Жир-5, Угл-47 |
| <u>Ужин</u> | | |
| 200 | Капуста тушеная (200гр) | Ккал-144, Бел-6, Жир-8, Угл-17 |
| 20 | Яйцо вареное- (20гр) | Ккал-32, Бел-3, Жир-2, Угл-2 |
| 35 | Хлеб пшеничный (35гр) | Ккал-82, Бел-3, Угл-17 |
| 180 | Чай сладкий (180гр) | Ккал-29, Угл-7 |
| Итого за Ужин | | Ккал-287, Бел-12, Жир-10, Угл-43 |
| Итого за день | | Ккал-1 678, Бел-58, Жир-52, Угл-246 |

Ответственный
за питание



Директор

Тарабыкина
Александра
Александровна