

Меню на 16.02.2024 год Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	<i>Запеканка творожная</i>	Ккал-263, Бел-23, Жир-13, Угл-17
20	<i>Молоко сгущенное (20гр)</i>	Ккал-64, Бел-1, Жир-2, Угл-11
35	<i>Батон с сыром и маслом 35 гр.</i>	Ккал-110, Бел-4, Жир-4, Угл-14
150	<i>Какао на молоке (150гр)</i>	Ккал-109, Бел-5, Жир-5, Угл-12
Итого за Завтрак		Ккал-546, Бел-33, Жир-24, Угл-54
<u>Завтрак 2</u>		
100	<i>Сок фруктовый (100гр)</i>	Ккал-46, Бел-1, Угл-10
Итого за Завтрак 2		Ккал-46, Бел-1, Угл-10
<u>Обед</u>		
150	<i>Суп с клецками на курином бульоне (150гр)</i>	Ккал-184, Бел-7, Жир-10, Угл-17
3	<i>укроп(3гр)</i>	
3	<i>петрушка (3гр)</i>	Ккал-1
80	<i>Каша гречневая рассыпчатая (80гр)</i>	Ккал-107, Бел-4, Жир-2, Угл-17
70	<i>Гуляш из свинины (70гр)- ясли</i>	Ккал-130, Бел-10, Жир-7, Угл-4
30	<i>Салат морковный (30гр)</i>	Ккал-31, Жир-2, Угл-2
25	<i>Хлеб пшеничный (25гр)</i>	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
25	<i>Хлеб ржано-пшеничный (25гр)</i>	Ккал-53, Бел-1, Угл-11
150	<i>Компот из смеси ягод (150гр)</i>	Ккал-29, Угл-7
Итого за Обед		Ккал-594, Бел-24, Жир-21, Угл-70
<u>Полдник</u>		
150	<i>Кисель (150гр)</i>	Ккал-69, Угл-17
60	<i>Гренки (60гр)</i>	Ккал-160, Бел-4, Жир-10, Угл-16
Итого за Полдник		Ккал-229, Бел-4, Жир-10, Угл-33
<u>Ужин</u>		
150	<i>Капуста тушеная (150гр)</i>	Ккал-108, Бел-5, Жир-6, Угл-13
20	<i>Яйцо вареное- (20гр)</i>	Ккал-32, Бел-3, Жир-2, Угл-2
25	<i>Хлеб пшеничный (25гр)</i>	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
150	<i>Чай сладкий с шиповником (150гр)</i>	Ккал-28, Угл-6
Итого за Ужин		Ккал-227, Бел-10, Жир-8, Угл-33
Итого за день		Ккал-1 642, Бел-72, Жир-63, Угл-200

Ответственный
за питание

Чаплыгина
Мария
Александровна

Директор

Тарабыкина
Александра
Александровна



Меню на 16.02.2024 год Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	Запеканка творожная	Ккал-317, Бел-27, Жир-16, Угл-20
30	Молоко сгущенное (30гр)	Ккал-96, Бел-2, Жир-3, Угл-17
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-669, Бел-38, Жир-30, Угл-67
<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 с клецками на курином бульоне (180гр)	Ккал-217, Бел-8, Жир-13, Угл-19
3	укроп(3гр)	
3	петрушка (3гр)	Ккал-1
100	Каша гречневая рассыпчатая (100гр)	Ккал-137, Бел-4, Жир-3, Угл-22
80	Гуляш из свинины (80гр)- сад	Ккал-144, Бел-11, Жир-8, Угл-5
50	Салат морковный (50гр)	Ккал-51, Бел-1, Жир-4, Угл-3
30	Хлеб пшеничный (30гр)	Ккал-71, Бел-2, Угл-14
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-729, Бел-28, Жир-28, Угл-87
<u>Полдник</u>		
200	Кисель (200гр)	Ккал-94, Угл-23
60	Гренки (60гр)	Ккал-160, Бел-4, Жир-10, Угл-16
Итого за Полдник		Ккал-254, Бел-4, Жир-10, Угл-39
<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
30	Хлеб пшеничный (30гр)	Ккал-71, Бел-2, Угл-14
180	Чай сладкий с шиповником (180гр)	Ккал-34, Угл-8
Итого за Ужин		Ккал-281, Бел-11, Жир-10, Угл-41
Итого за день		Ккал-1 979, Бел-82, Жир-78, Угл-244

Ответственный
за питание



Директор

Тарабыкина
Александра
Александровна