

Меню на 16.04.2024 год Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Каша "Дружба" молочная (150гр)	Ккал-168, Бел-5, Жир-7, Угл-20
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-396, Бел-12, Жир-16, Угл-49
<u>Завтрак 2</u>		
100	Яблоко (100гр)	Ккал-47, Угл-10
Итого за Завтрак 2		Ккал-47, Угл-10
<u>Обед</u>		
150	Суп с клецками на курином бульоне (150гр)	Ккал-184, Бел-7, Жир-10, Угл-17
3	укроп(3гр)	
3	петрушка (3гр)	Ккал-1
170	Бигос с курицей (170гр)	Ккал-197, Бел-15, Жир-13, Угл-9
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-523, Бел-25, Жир-23, Угл-56
<u>Полдник</u>		
150	Чай сладкий (150гр)	Ккал-24, Угл-6
60	Пирожок печеный с картофелем (60гр)	Ккал-152, Бел-4, Жир-6, Угл-22
Итого за Полдник		Ккал-176, Бел-4, Жир-6, Угл-28
<u>Ужин</u>		
160	Каша гречневая с молоком (160гр)	Ккал-183, Бел-6, Жир-8, Угл-22
Итого за Ужин		Ккал-183, Бел-6, Жир-8, Угл-22
Итого за день		Ккал-1 325, Бел-47, Жир-53, Угл-165

Ответственный
за питание



Чаплыгина
Мария
Александровна

Директор

Тарабыкина
Александра
Александровна

Меню на 16.04.2024 год Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	Каша "Дружба" молочная (180гр)	Ккал-207, Бел-6, Жир-9, Угл-25
40	Батон с маслом (40гр)	Ккал-104, Бел-2, Жир-5, Угл-13
180	Кофейный напиток на молоке (180гр)	Ккал-135, Бел-5, Жир-6, Угл-16
Итого за Завтрак		Ккал-446, Бел-13, Жир-20, Угл-54
<u>Завтрак 2</u>		
100	Яблоко (100гр)	Ккал-47, Угл-10
Итого за Завтрак 2		Ккал-47, 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
200	Бигос с курицей (200гр)	Ккал-251, Бел-19, Жир-17, Угл-10
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-648, Бел-31, Жир-30, Угл-67
<u>Полдник</u>		
180	Чай сладкий (180гр)	Ккал-29, Угл-7
70	Пирожок печеный с картофелем (70гр)	Ккал-169, Бел-4, Жир-6, Угл-25
Итого за Полдник		Ккал-198, Бел-4, Жир-6, Угл-32
<u>Ужин</u>		
180	Каша гречневая с молоком (180гр)	Ккал-174, Бел-6, Жир-8, Угл-20
Итого за Ужин		Ккал-174, Бел-6, Жир-8, Угл-20
Итого за день		Ккал-1 513, Бел-54, Жир-64, Угл-183

Ответственный
за питание



Директор

Тарабыкина
Александра
Александровна