

**Меню на 16.10.2023 год Ясли**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
150	<b>Каша пшеничная молочная (150гр)</b>	Ккал-161, Бел-6, Жир-7, Угл-19
35	<b>Батон с маслом (35гр)</b>	Ккал-114, Бел-2, Жир-4, Угл-16
150	<b>Какао на молоке (150гр)</b>	Ккал-109, Бел-5, Жир-5, Угл-12
<b>Итого за Завтрак</b>		Ккал-384, Бел-13, Жир-16, Угл-47
<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 с клецками на м/к бульоне(150гр)</b>	Ккал-142, Бел-7, Жир-5, Угл-17
140	<b>Картофель тушеный с мясом (140гр)</b>	Ккал-187, Бел-14, Жир-7, Угл-13
30	<b>Салат из свеклы с зеленым горошком (30гр)</b>	Ккал-32, Бел-1, Жир-2, Угл-3
30	<b>Хлеб пшеничный (25гр)</b>	Ккал-71, Бел-2, Угл-14
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-514, Бел-25, Жир-14, Угл-65
<b><u>Полдник</u></b>		
150	<b>Кисель (150гр)</b>	Ккал-69, Угл-17
30	<b>Пряник (30гр)</b>	Ккал-105, Бел-1, Жир-1, Угл-23
<b>Итого за Полдник</b>		Ккал-174, Бел-1, Жир-1, Угл-40
<b><u>Ужин</u></b>		
100	<b>Макаронны отварные с маслом (100гр)</b>	Ккал-130, Бел-3, Жир-3, Угл-23
50	<b>Оладьи из печени (50гр)</b>	Ккал-101, Бел-7, Жир-6, Угл-7
15	<b>Соус томатный (15гр)</b>	Ккал-19, Жир-1, Угл-3
25	<b>Хлеб пшеничный (25гр)</b>	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
150	<b>Чай сладкий (150гр)</b>	Ккал-24, Угл-6
<b>Итого за Ужин</b>		Ккал-333, Бел-12, Жир-10, Угл-51
<b>Итого за день</b>		Ккал-1 451, Бел-52, Жир-41, Угл-213

Ответственный  
за питание



Марты  
Александровна

Директор

Тарабыкина  
Александра  
Александровна

**Меню на 16.10.2023 год Сад**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
180	<b>Каша пшеничная молочная (180гр)</b>	Ккал-197, Бел-7, Жир-8, Угл-23
40	<b>Батон с маслом (40гр)</b>	Ккал-104, Бел-2, Жир-5, Угл-13
180	<b>Какао на молоке (180гр)</b>	Ккал-131, Бел-5, Жир-6, Угл-14
<b>Итого за Завтрак</b>		Ккал-432, Бел-14, Жир-19, Угл-50
<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>		
180	<b>Суп с клецками на м/к бульоне (180гр)</b>	Ккал-157, Бел-8, Жир-6, Угл-18
160	<b>Картофель тушеный с мясом (160гр)</b>	Ккал-219, Бел-17, Жир-9, Угл-14
50	<b>Салат из свеклы с зеленым горошком (50гр)</b>	Ккал-54, Бел-1, Жир-3, Угл-6
35	<b>Хлеб пшеничный (30гр)</b>	Ккал-82, Бел-3, Угл-17
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный (30гр)</b>	Ккал-63, Бел-2, Угл-13
180	<b>Компот из смеси ягод (180гр)</b>	Ккал-34, Угл-8
<b>Итого за Обед</b>		Ккал-609, Бел-31, Жир-18, Угл-76
<b><u>Полдник</u></b>		
200	<b>Кисель (200гр)</b>	Ккал-94, Угл-23
50	<b>Пряник (50гр)</b>	Ккал-175, Бел-2, Жир-1, Угл-39
<b>Итого за Полдник</b>		Ккал-269, Бел-2, Жир-1, Угл-62
<b><u>Ужин</u></b>		
120	<b>Макаронны отварные с маслом (120гр)</b>	Ккал-157, Бел-4, Жир-3, Угл-27
60	<b>Оладьи из печени (60гр)</b>	Ккал-119, Бел-8, Жир-6, Угл-8
25	<b>Соус томатный (25гр)</b>	Ккал-31, Бел-1, Жир-1, Угл-5
30	<b>Хлеб пшеничный (30гр)</b>	Ккал-71, Бел-2, Угл-14
180	<b>Чай сладкий (180гр)</b>	Ккал-29, Угл-7
<b>Итого за Ужин</b>		Ккал-407, Бел-15, Жир-10, Угл-61
<b>Итого за день</b>		Ккал-1 763, Бел-63, Жир-48, Угл-259

Ответственный  
за питание



Чаплыгина  
Мария  
Александровна

Директор

Тарабыкина  
Александра  
Александровна