

Меню на 17.01.2024 год Ясли

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|---------------------------|--|--|
| <u>Завтрак</u> | | |
| 150 | Каша пшеничная молочная (150гр) | Ккал-161, Бел-6, Жир-7, Угл-18 |
| 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-389, Бел-13, Жир-16, Угл-47 |
| <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> | | |
| 150 | Суп рыбный с вермишелью и петрушкой (150гр) | Ккал-96, Бел-6, Жир-3, Угл-12 |
| 80 | Каша гречневая рассыпчатая (80гр) | Ккал-107, Бел-4, Жир-2, Угл-17 |
| 70 | Гуляш из свинины (70гр)- ясли | Ккал-130, Бел-10, Жир-7, Угл-4 |
| 30 | Салат из зеленого горошка (30гр) | Ккал-45, Бел-1, Жир-4, 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 сухофруктов (150гр) | Ккал-50, Угл-13 |
| Итого за Обед | | Ккал-540, Бел-24, Жир-16, Угл-71 |
| <u>Полдник</u> | | |
| 150 | Кисель (150гр) | Ккал-69, Угл-17 |
| 48 | Батон с кабачковой икрой (48гр) | Ккал-102, Бел-3, Жир-2, Угл-19 |
| Итого за Полдник | | Ккал-171, Бел-3, Жир-2, Угл-36 |
| <u>Ужин</u> | | |
| 188 | Картофель в сметане 188гр | Ккал-134, Бел-3, Жир-3, Угл-24 |
| 25 | Хлеб пшеничный (25гр) | Ккал-59, Бел-2, Угл-12 |
| 150 | Чай сладкий с лимоном (150гр) | Ккал-21, Угл-5 |
| Итого за Ужин | | Ккал-214, Бел-5, Жир-3, Угл-41 |
| Итого за день | | Ккал-1 360, Бел-46, Жир-37, Угл-205 |

Ответственный
за питание



Чаплыгина
Мария
Александровна

Директор

Тарабыкина
Александра
Александровна

Меню на 17.01.2024 год Сад

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|---------------------------|--|--|
| <u>Завтрак</u> | | |
| 180 | Каша пшеничная молочная (180гр) | Ккал-196, Бел-7, Жир-9, Угл-22 |
| 35 | Батон с маслом (35гр) | Ккал-114, Бел-2, Жир-4, Угл-16 |
| 180 | Кофейный напиток на молоке (180гр) | Ккал-135, Бел-5, Жир-6, Угл-16 |
| Итого за Завтрак | | Ккал-445, Бел-14, Жир-19, Угл-54 |
| <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 рыбный с вермишелью и петрушкой (180гр) | Ккал-114, Бел-7, Жир-3, Угл-14 |
| 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 |
| 40 | Салат из зеленого горошка (40гр) | Ккал-60, Бел-1, Жир-5, Угл-2 |
| 35 | Хлеб пшеничный (35гр) | Ккал-82, Бел-3, Угл-17 |
| 35 | Хлеб ржано-пшеничный (35гр) | Ккал-74, Бел-2, Угл-16 |
| 180 | Компот из сухофруктов (180гр) | Ккал-61, Угл-16 |
| Итого за Обед | | Ккал-672, Бел-28, Жир-19, Угл-92 |
| <u>Полдник</u> | | |
| 200 | Кисель (200гр) | Ккал-94, Угл-23 |
| 54 | Батон с кабачковой икрой (54гр) | Ккал-113, Бел-4, Жир-2, Угл-20 |
| Итого за Полдник | | Ккал-207, Бел-4, Жир-2, Угл-43 |
| <u>Ужин</u> | | |
| 191 | Картофель в сметане 191гр | Ккал-188, Бел-4, Жир-7, Угл-28 |
| 35 | Хлеб пшеничный (35гр) | Ккал-82, Бел-3, Угл-17 |
| 180 | Чай сладкий с лимоном (180гр) | Ккал-26, Угл-6 |
| Итого за Ужин | | Ккал-296, Бел-7, Жир-7, Угл-51 |
| Итого за день | | Ккал-1 666, Бел-54, Жир-47, Угл-250 |

Ответственный
за питание

Чалыгина
Мария
Александровна

Директор

Тарабыкина
Александра
Александровна

