

Меню на 17.10.2023 год Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
120	Запеканка творожная	Ккал-211, Бел-18, Жир-10, Угл-13
35	Батон с маслом (35гр)	Ккал-114, Бел-2, Жир-4, Угл-16
20	Молоко сгущенное (30гр)	Ккал-64, Бел-1, Жир-2, Угл-11
150	Кофейный напиток на молоке (150гр)	Ккал-114, Бел-5, Жир-5, Угл-13
Итого за Завтрак		Ккал-503, Бел-26, Жир-21, Угл-53
<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 с зеленым горошком на курином бульоне (150гр)	Ккал-125, Бел-6, Жир-9, Угл-6
150	Плов с курицей (150гр)	Ккал-199, Бел-7, Жир-10, Угл-19
30	Салат овощной (35гр)	Ккал-30, 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 сухофруктов (150гр)	Ккал-50, Угл-13
Итого за Обед		Ккал-516, Бел-17, Жир-22, Угл-63
<u>Полдник</u>		
150	Ацидофилин (150гр)	Ккал-75, Бел-5, Жир-4, Угл-6
65	Плюшка с изюмом (65гр)	Ккал-170, Бел-5, Жир-5, Угл-27
Итого за Полдник		Ккал-245, Бел-10, Жир-9, Угл-33
<u>Ужин</u>		
150	Рагу из овощей (150гр)	Ккал-138, Бел-4, Жир-8, Угл-16
25	Хлеб пшеничный (25гр)	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
150	Чай сладкий (150гр)	Ккал-24, Угл-6
Итого за Ужин		Ккал-221, Бел-6, Жир-8, Угл-34
Итого за день		Ккал-1 531, Бел-60, Жир-60, Угл-193

Ответственный
за питание



Директор

Тарабыкина
Александра
Александровна

Меню на 17.10.2023 год Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Запеканка творожная	Ккал-264, Бел-22, Жир-13, Угл-17
40	Батон с маслом (40гр)	Ккал-104, Бел-2, Жир-5, Угл-13
40	Молоко сгущенное (40гр)	Ккал-128, Бел-2, Жир-3, Угл-22
180	Кофейный напиток на молоке (180гр)	Ккал-135, Бел-5, Жир-6, Угл-16
Итого за Завтрак		Ккал-631, Бел-31, Жир-27, Угл-68
<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 зеленым горошком на курином бульоне (180гр)	Ккал-153, Бел-7, Жир-11, Угл-8
200	Плов с курицей (200гр)	Ккал-267, Бел-9, Жир-14, Угл-25
45	Салат овощной (45гр)	Ккал-46, 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 сухофруктов (180гр)	Ккал-61, Угл-16
Итого за Обед		Ккал-683, Бел-22, Жир-29, Угл-85
<u>Полдник</u>		
180	Ацидофилин (180гр)	Ккал-90, Бел-5, Жир-5, Угл-7
80	Плюшка с изюмом (80гр)	Ккал-205, Бел-6, Жир-6, Угл-33
Итого за Полдник		Ккал-295, Бел-11, Жир-11, Угл-40
<u>Ужин</u>		
200	Рагу из овощей (200гр)	Ккал-193, Бел-4, Жир-11, Угл-22
35	Хлеб пшеничный (35гр)	Ккал-82, Бел-3, Угл-17
180	Чай сладкий (180гр)	Ккал-29, Угл-7
Итого за Ужин		Ккал-304, Бел-7, Жир-11, Угл-46
Итого за день		Ккал-1959, Бел-72, Жир-78, Угл-249

Ответственный
за питание



Директор

Тарабыкина
Александра
Александровна