

**Меню на 18.01.2024 год Ясли**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
120	<b>Запеканка творожная</b>	Ккал-211, Бел-18, Жир-10, Угл-13
30	<b>кисель 30гр</b>	Ккал-14, Угл-3
35	<b>Батон с сыром и маслом 35 гр.</b>	Ккал-110, Бел-4, Жир-4, Угл-14
150	<b>Какао на молоке (150гр)</b>	Ккал-109, Бел-5, Жир-5, Угл-12
<b>Итого за Завтрак</b>		Ккал-444, Бел-27, Жир-19, Угл-42
<b><u>Завтрак 2</u></b>		
100	<b>мандарин 100гр</b>	Ккал-40, Бел-1, Угл-8
<b>Итого за Завтрак 2</b>		Ккал-40, Бел-1, Угл-8
<b><u>Обед</u></b>		
150	<b>Рассольник на м/к бульоне со сметаной (150гр)</b>	Ккал-122, Бел-6, Жир-5, Угл-12
160	<b>Картофель тушеный с мясом (140гр)</b>	Ккал-214, Бел-16, Жир-8, Угл-15
30	<b>Овощной салат (35гр)</b>	Ккал-36, Жир-3, Угл-1
25	<b>Хлеб пшеничный (25гр)</b>	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
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-513, Бел-25, Жир-16, Угл-58
<b><u>Полдник</u></b>		
150	<b>Ацидофилин (150гр)</b>	Ккал-75, Бел-5, Жир-4, Угл-6
30	<b>Печенье (30гр)</b>	Ккал-120, Бел-2, Жир-6, Угл-20
<b>Итого за Полдник</b>		Ккал-195, Бел-7, Жир-10, Угл-26
<b><u>Ужин</u></b>		
150	<b>Суп куриный (150гр)</b>	Ккал-146, Бел-9, Жир-8, Угл-10
25	<b>Хлеб пшеничный (25гр)</b>	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
150	<b>Чай сладкий с шиповником (150гр)</b>	Ккал-28, Угл-6
<b>Итого за Ужин</b>		Ккал-233, Бел-11, Жир-8, Угл-28
<b>Итого за день</b>		Ккал-1 425, Бел-71, Жир-53, Угл-162

Ответственный  
за питание



Директор

Тарабыкина  
Александра  
Александровна

## Меню на 18.01.2024 год Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
150	<b>Запеканка творожная</b>	Ккал-264, Бел-22, Жир-13, Угл-17
50	<b>кисель 50гр</b>	Ккал-24, Угл-6
40	<b>Батон с сыром и маслом 40 гр.</b>	Ккал-125, Бел-4, Жир-5, Угл-16
180	<b>Какао на молоке (180гр)</b>	Ккал-131, Бел-5, Жир-6, Угл-14
<b>Итого за Завтрак</b>		Ккал-544, Бел-31, Жир-24, Угл-53
<b><u>Завтрак 2</u></b>		
100	<b>мандарин 100гр</b>	Ккал-40, Бел-1, Угл-8
<b>Итого за Завтрак 2</b>		Ккал-40, Бел-1, Угл-8
<b><u>Обед</u></b>		
180	<b>Рассольник на м/к бульоне со сметаной (180гр)</b>	Ккал-142, Бел-7, Жир-6, Угл-14
200	<b>Картофель тушеный с мясом (160гр)</b>	Ккал-273, Бел-21, Жир-11, Угл-18
45	<b>Овощной салат (45гр)</b>	Ккал-53, Жир-5, Угл-2
35	<b>Хлеб пшеничный (35гр)</b>	Ккал-82, Бел-3, Угл-17
35	<b>Хлеб ржано-пшеничный (35гр)</b>	Ккал-74, Бел-2, Угл-16
180	<b>Компот из смеси ягод (180гр)</b>	Ккал-34, Угл-8
<b>Итого за Обед</b>		Ккал-658, Бел-33, Жир-22, Угл-75
<b><u>Полдник</u></b>		
180	<b>Ацидофилин (180гр)</b>	Ккал-90, Бел-5, Жир-5, Угл-7
50	<b>Печенье (50гр)</b>	Ккал-200, Бел-4, Жир-10, Угл-34
<b>Итого за Полдник</b>		Ккал-290, Бел-9, Жир-15, Угл-41
<b><u>Ужин</u></b>		
180	<b>Суп куриный (180гр)</b>	Ккал-189, Бел-10, Жир-11, Угл-13
35	<b>Хлеб пшеничный (35гр)</b>	Ккал-82, Бел-3, Угл-17
180	<b>Чай сладкий с шиповником (180гр)</b>	Ккал-34, Угл-8
<b>Итого за Ужин</b>		Ккал-305, Бел-13, Жир-11, Угл-38
<b>Итого за день</b>		Ккал-1 837, Бел-87, Жир-72, Угл-215

Ответственный  
за питание



Директор

Тарабыкина  
Александра  
Александровна