

**Меню на 18.10.2023 год Ясли**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
160	<b>Каша манная молочная (160гр)</b>	Ккал-161, Бел-6, Жир-7, Угл-19
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-380, Бел-15, Жир-16, Угл-45
<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>Щи рыбные с петрушкой (150гр)</b>	Ккал-68, Бел-5, Жир-3, Угл-6
100	<b>Картофельное пюре (100гр)</b>	Ккал-102, Бел-2, Жир-4, Угл-13
50	<b>Котлета рыбная "Любительская" (50гр)</b>	Ккал-65, Бел-8, Жир-2, Угл-4
10	<b>Огурец соленый (10гр)</b>	Ккал-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-377, Бел-18, Жир-9, Угл-53
<b><u>Полдник</u></b>		
150	<b>Йогурт (150гр)</b>	Ккал-117, Бел-4, Жир-4, Угл-17
30	<b>Вафли (30гр)</b>	Ккал-159, Бел-1, Жир-8, Угл-20
<b>Итого за Полдник</b>		Ккал-276, Бел-5, Жир-12, Угл-37
<b><u>Ужин</u></b>		
150	<b>Суп молочный с макаронными изделиями</b>	Ккал-158, Бел-5, Жир-8, Угл-17
100	<b>банан (100гр)</b>	Ккал-110, Бел-2, Жир-1, Угл-21
150	<b>Чай сладкий (150гр)</b>	Ккал-24, Угл-6
<b>Итого за Ужин</b>		Ккал-292, Бел-7, Жир-9, Угл-44
<b>Итого за день</b>		Ккал-1 371, Бел-46, Жир-46, Угл-189

Ответственный  
за питание



Директор

Тарабыкина  
Александра  
Александровна

**Меню на 18.10.2023 год Сад**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u><b>Завтрак</b></u>		
180	<b>Каша манная молочная (180гр)</b>	Ккал-194, Бел-6, Жир-9, Угл-23
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-450, Бел-15, Жир-20, Угл-53
<u><b>Завтрак 2</b></u>		
100	<b>Сок фруктовый (100гр)</b>	Ккал-46, Бел-1, Угл-10
<b>Итого за Завтрак 2</b>		Ккал-46, Бел-1, Угл-10
<u><b>Обед</b></u>		
180	<b>Щи рыбные с петрушкой (180гр)</b>	Ккал-79, Бел-6, Жир-3, Угл-8
130	<b>Картофельное пюре (130гр)</b>	Ккал-122, Бел-3, Жир-4, Угл-19
70	<b>Котлета рыбная "Любительская" (70гр)</b>	Ккал-93, Бел-11, Жир-3, Угл-6
15	<b>Огурец соленый (15гр)</b>	Ккал-2
30	<b>Хлеб пшеничный (30гр)</b>	Ккал-71, Бел-2, Угл-14
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-464, Бел-24, Жир-10, Угл-68
<u><b>Полдник</b></u>		
180	<b>Йогурт (180гр)</b>	Ккал-140, Бел-5, Жир-5, Угл-20
50	<b>Вафли (50гр)</b>	Ккал-265, Бел-2, Жир-14, Угл-34
<b>Итого за Полдник</b>		Ккал-405, Бел-7, Жир-19, Угл-54
<u><b>Ужин</b></u>		
180	<b>Суп молочный с макаронными изделиями</b>	Ккал-182, Бел-6, Жир-9, Угл-20
100	<b>банан (100гр)</b>	Ккал-110, Бел-2, Жир-1, Угл-21
180	<b>Чай сладкий (180гр)</b>	Ккал-29, Угл-7
<b>Итого за Ужин</b>		Ккал-321, Бел-8, Жир-10, Угл-48
<b>Итого за день</b>		Ккал-1 686, Бел-55, Жир-59, Угл-233

Ответственный  
за питание



Директор

Тарабыкина  
Александра  
Александровна