

Меню на 18.12.2023 год Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Каша "Дружба" молочная (150гр)	Ккал-168, Бел-5, Жир-7, Угл-20
35	Батон с маслом (35гр)	Ккал-114, Бел-2, Жир-4, Угл-16
150	Какао на молоке (150гр)	Ккал-109, Бел-5, Жир-5, Угл-12
Итого за Завтрак		Ккал-391, Бел-12, Жир-16, Угл-48
<u>Завтрак 2</u>		
100	груша (100гр)	Ккал-42, Угл-11
Итого за Завтрак 2		Ккал-42, Угл-11
<u>Обед</u>		
150	Суп с клецками на м/к бульоне(150гр)	Ккал-142, Бел-7, Жир-5, Угл-17
80	каша гороховая рассыпчатая (80гр)	Ккал-123, Бел-7, Жир-3, Угл-15
50	Тефтели мясные (60гр)	Ккал-124, Бел-9, Жир-6, Угл-7
30	Огурец соленый (30гр)	Ккал-4, Угл-1
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-555, Бел-26, Жир-14, Угл-76
<u>Полдник</u>		
150	Ряженка (150гр)	Ккал-79, Бел-5, Жир-4, Угл-7
30	Пряник (30гр)	Ккал-105, Бел-1, Жир-1, Угл-23
Итого за Полдник		Ккал-184, Бел-6, Жир-5, Угл-30
<u>Ужин</u>		
150	Макаронны отварные с маслом (150гр)	Ккал-198, Бел-5, Жир-4, Угл-34
40	Яйцо вареное- (40гр)	Ккал-64, Бел-5, Жир-5, Угл-4
35	Икра кабачковая (35гр)	Ккал-32, Бел-2, Жир-2, Угл-2
150	Чай сладкий с лимоном (150гр)	Ккал-21, Угл-5
Итого за Ужин		Ккал-315, Бел-12, Жир-11, Угл-45
Итого за день		Ккал-1 487, Бел-56, Жир-46, Угл-210

Ответственный
за питание



Директор

Тарабыкина
Александра
Александровна

Меню на 18.12.2023 год Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	Каша "Дружба" молочная (180гр)	Ккал-207, Бел-6, Жир-9, Угл-25
35	Батон с маслом (35гр)	Ккал-114, Бел-2, Жир-4, Угл-16
150	Какао на молоке (150гр)	Ккал-109, Бел-5, Жир-5, Угл-12
Итого за Завтрак		Ккал-430, Бел-13, Жир-18, Угл-53
<u>Завтрак 2</u>		
100	груша (100гр)	Ккал-42, Угл-11
Итого за Завтрак 2		Ккал-42, Угл-11
<u>Обед</u>		
180	Суп с клецками на м/к бульоне (180гр)	Ккал-157, Бел-8, Жир-6, Угл-18
100	каша гороховая рассыпчатая (100р)	Ккал-155, Бел-8, Жир-4, Угл-18
70	Тефтели мясные (70гр)	Ккал-191, Бел-14, Жир-9, Угл-11
40	Огурец соленый (40гр)	Ккал-5, Угл-1
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-725, Бел-35, Жир-19, Угл-97
<u>Полдник</u>		
180	Ряженка (180гр)	Ккал-95, Бел-6, Жир-5, Угл-8
50	Пряник (50гр)	Ккал-175, Бел-2, Жир-1, Угл-39
Итого за Полдник		Ккал-270, Бел-8, Жир-6, Угл-47
<u>Ужин</u>		
40	Яйцо вареное- (40гр)	Ккал-64, Бел-5, Жир-5, Угл-4
170	Макароны отварные с маслом (170гр)	Ккал-225, Бел-6, Жир-5, Угл-39
40	Икра кабачковая (40гр)	Ккал-36, Бел-2, Жир-3, Угл-3
180	Чай сладкий с лимоном (180гр)	Ккал-26, Угл-6
Итого за Ужин		Ккал-351, Бел-13, Жир-13, Угл-52
Итого за день		Ккал-1 818, Бел-69, Жир-56, Угл-260

Ответственный
за питание



Директор

Тарабыкина
Александра
Александровна