

Меню на 19.01.2024 год Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	каша геркулесовая молочная (150гр)	Ккал-204, Бел-7, Жир-8, Угл-26
40	Батон с маслом (40гр)	Ккал-104, Бел-2, Жир-5, Угл-13
150	Кофейный напиток на молоке (150гр)	Ккал-114, Бел-5, Жир-5, Угл-13
Итого за Завтрак		Ккал-422, Бел-14, Жир-18, Угл-52
<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 картофельный с бобовыми на курином бульоне (150гр)	Ккал-143, Бел-7, Жир-7, Угл-12
150	Плов с мясом (150гр)	Ккал-219, Бел-8, Жир-10, Угл-22
30	Салат витаминный (30гр)	Ккал-28, Бел-1, Жир-2, Угл-2
30	Хлеб пшеничный (30гр)	Ккал-71, Бел-2, Угл-14
20	Хлеб ржано-пшеничный (20гр)	Ккал-42, Бел-1, Угл-9
150	Компот из сухофруктов (150гр)	Ккал-50, Угл-13
Итого за Обед		Ккал-553, Бел-19, Жир-19, Угл-72
<u>Полдник</u>		
80	Оладьи(80гр)	Ккал-203, Бел-5, Жир-9, Угл-25
20	Молоко сгущенное (20гр)	Ккал-64, Бел-1, Жир-2, Угл-11
150	Чай сладкий (150гр)	Ккал-24, Угл-6
Итого за Полдник		Ккал-291, Бел-6, Жир-11, Угл-42
<u>Ужин</u>		
161	Рагу из овощей (150гр)	Ккал-148, Бел-4, Жир-8, Угл-17
30	Хлеб пшеничный (30гр)	Ккал-71, Бел-2, Угл-14
150	Чай сладкий с лимоном (150гр)	Ккал-21, Угл-5
Итого за Ужин		Ккал-240, Бел-6, Жир-8, Угл-36
Итого за день		Ккал-1 552, Бел-46, Жир-56, Угл-212

Ответственный
за питание



Директор

Тарабыкина
Александра
Александровна

Меню на 19.01.2024 год Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	каша геркулесовая молочная (180гр) Сад	Ккал-243, Бел-8, Жир-10, Угл-30
40	Батон с маслом (40гр)	Ккал-104, Бел-2, Жир-5, Угл-13
180	Кофейный напиток на молоке (180гр)	Ккал-135, Бел-5, Жир-6, Угл-16
Итого за Завтрак		Ккал-482, Бел-15, Жир-21, Угл-59
<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 картофельный с бобовыми на курином бульоне (180гр)	Ккал-167, Бел-8, Жир-7, Угл-15
200	Плов с мясом (200гр)	Ккал-295, Бел-10, Жир-14, Угл-30
50	Салат витаминный (50гр)	Ккал-46, Бел-1, Жир-3, Угл-4
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-24, Жир-24, Угл-98
<u>Полдник</u>		
100	Оладьи(100гр)	Ккал-203, Бел-5, Жир-9, Угл-25
30	Молоко сгущенное (30гр)	Ккал-96, Бел-2, Жир-3, Угл-17
180	Чай сладкий (180гр)	Ккал-29, Угл-7
Итого за Полдник		Ккал-328, Бел-7, Жир-12, Угл-49
<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 с лимоном (180гр)	Ккал-26, Угл-6
Итого за Ужин		Ккал-301, Бел-7, Жир-11, Угл-45
Итого за день		Ккал-1 882, Бел-54, Жир-68, Угл-261

Ответственный
за питание



Чалыгина
Мария
Александровна

Директор

Тарабыкина
Александра
Александровна