

Меню на 19.04.2024 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
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-427, Бел-14, Жир-17, Угл-54
<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 "Кудрявый" на курином бульоне (150гр)	Ккал-117, Бел-7, Жир-8, Угл-7
3	укроп(3гр)	
3	петрушка (3гр)	Ккал-1
140	Картофель тушеный с курицей (140гр)	Ккал-217, Бел-13, Жир-13, Угл-13
30	Салат витаминный (30гр)	Ккал-28, Бел-1, Жир-2, 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-525, Бел-24, Жир-23, Угл-58
<u>Полдник</u>		
150	Ацидофилин (150гр)	Ккал-75, Бел-5, Жир-4, Угл-6
60	Гренки (60гр)	Ккал-160, Бел-4, Жир-10, Угл-16
Итого за Полдник		Ккал-235, Бел-9, Жир-14, Угл-22
<u>Ужин</u>		
150	Суп молочный с макаронными изделиями	Ккал-158, Бел-5, Жир-8, Угл-17
150	Чай сладкий с шиповником (150гр)	Ккал-28, Угл-6
100	Яблоко (100гр)	Ккал-47, Угл-10
Итого за Ужин		Ккал-233, Бел-5, Жир-8, Угл-33
Итого за день		Ккал-1 466, Бел-53, Жир-62, Угл-177

Ответственная
за питание



Чаптыгина
Мария
Александровна

Директор

Тарабыкина
Александра
Александровна

Меню на 19.04.2024 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	Какао на молоке (180гр)	Ккал-131, Бел-5, Жир-6, Угл-14
Итого за Завтрак		Ккал-478, Бел-15, Жир-21, Угл-57
<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 "Кудрявый" на курином бульоне (180гр)	Ккал-140, Бел-8, Жир-9, Угл-8
3	укроп(3гр)	
3	петрушка (3гр)	Ккал-1
160	Картофель тушеный с курицей (160гр)	Ккал-254, Бел-15, Жир-15, Угл-14
50	Салат витаминный (50гр)	Ккал-46, Бел-1, Жир-3, Угл-4
30	Хлеб пшеничный (30гр)	Ккал-71, Бел-2, Угл-14
35	Хлеб ржано-пшеничный (35гр)	Ккал-74, Бел-2, Угл-16
180	Компот из сухофруктов (180гр)	Ккал-61, Угл-16
Итого за Обед		Ккал-647, Бел-28, Жир-27, Угл-72
<u>Полдник</u>		
180	Ацидофилин (180гр)	Ккал-90, Бел-5, Жир-5, Угл-7
80	Гренки (80гр)	Ккал-215, Бел-6, Жир-13, Угл-21
Итого за Полдник		Ккал-305, Бел-11, Жир-18, Угл-28
<u>Ужин</u>		
180	Суп молочный с макаронными изделиями	Ккал-182, Бел-6, Жир-9, Угл-20
180	Чай сладкий с шиповником (180гр)	Ккал-34, Угл-8
100	Яблоко (100гр)	Ккал-47, Угл-10
Итого за Ужин		Ккал-263, Бел-6, Жир-9, Угл-38
Итого за день		Ккал-1 739, Бел-61, Жир-75, Угл-205

Ответственный
за питание



Директор

Тарабыкина
Александра
Александровна