

**Меню на 19.10.2023 год Ясли**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
150	<b>Каша пшеничная молочная (150гр)</b>	Ккал-161, Бел-6, Жир-7, Угл-18
35	<b>Батон с сыром и маслом 35 гр.</b>	Ккал-110, Бел-4, Жир-4, Угл-14
150	<b>Кофейный напиток на молоке (150гр)</b>	Ккал-114, Бел-5, Жир-5, Угл-13
<b>Итого за Завтрак</b>		Ккал-385, Бел-15, Жир-16, Угл-45
<b><u>Завтрак 2</u></b>		
100	<b>груша (100гр)</b>	Ккал-42, Угл-11
<b>Итого за Завтрак 2</b>		Ккал-42, Угл-11
<b><u>Обед</u></b>		
150	<b>Борщ на г/б бульоне (150гр)</b>	Ккал-77, Бел-4, Жир-4, Угл-6
80	<b>каша гороховая рассыпчатая (80гр)</b>	Ккал-123, Бел-7, Жир-3, Угл-15
50	<b>Тефтели из говядины (50)</b>	Ккал-101, Бел-5, Жир-7, Угл-5
35	<b>Овощной салат (35гр)</b>	Ккал-42, Жир-4, 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 сухофруктов (150гр)</b>	Ккал-50, Угл-13
<b>Итого за Обед</b>		Ккал-505, Бел-19, Жир-18, Угл-63
<b><u>Полдник</u></b>		
150	<b>Кисель (150гр)</b>	Ккал-69, Угл-17
60	<b>Пирожок печеный с картофелем (60гр)</b>	Ккал-152, Бел-4, Жир-6, Угл-22
<b>Итого за Полдник</b>		Ккал-221, Бел-4, Жир-6, Угл-39
<b><u>Ужин</u></b>		
150	<b>Капуста тушеная (150гр)</b>	Ккал-108, Бел-5, Жир-6, Угл-13
40	<b>Яйцо вареное- (40гр)</b>	Ккал-64, Бел-5, Жир-5, Угл-4
25	<b>Хлеб пшеничный (25гр)</b>	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
150	<b>Чай сладкий (150гр)</b>	Ккал-24, Угл-6
<b>Итого за Ужин</b>		Ккал-255, Бел-12, Жир-11, Угл-35
<b>Итого за день</b>		Ккал-1.408, Бел-50, Жир-51, Угл-193

Ответственный за питание



Директор

Тарабыкина  
Александра  
Александровна

## Меню на 19.10.2023 год Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	<b>Каша пшеничная молочная (180гр)</b>	Ккал-196, Бел-7, Жир-9, Угл-22
40	<b>Батон с сыром и маслом 40 гр.</b>	Ккал-125, Бел-4, Жир-5, Угл-16
180	<b>Кофейный напиток на молоке (180гр)</b>	Ккал-135, Бел-5, Жир-6, Угл-16
<b>Итого за Завтрак</b>		Ккал-456, Бел-16, Жир-20, Угл-54
<u>Завтрак 2</u>		
100	<b>груша (100гр)</b>	Ккал-42, Угл-11
<b>Итого за Завтрак 2</b>		Ккал-42, Угл-11
<u>Обед</u>		
180	<b>Борщ на г/б бульоне (180гр)</b>	Ккал-90, Бел-5, Жир-5, Угл-8
100	<b>каша гороховая рассыпчатая (100р)</b>	Ккал-155, Бел-8, Жир-4, Угл-18
45	<b>Овощной салат (45гр)</b>	Ккал-53, Жир-5, Угл-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
70	<b>Тефтели из говядины (70гр)</b>	Ккал-131, Бел-7, Жир-8, Угл-9
180	<b>Компот из сухофруктов (180гр)</b>	Ккал-61, Угл-16
<b>Итого за Обед</b>		Ккал-624, Бел-24, Жир-22, Угл-80
<u>Полдник</u>		
200	<b>Кисель (200гр)</b>	Ккал-94, Угл-23
70	<b>Пирожок печеный с картофелем (70гр)</b>	Ккал-169, Бел-4, Жир-6, Угл-25
<b>Итого за Полдник</b>		Ккал-263, Бел-4, Жир-6, Угл-48
<u>Ужин</u>		
200	<b>Капуста тушеная (200гр)</b>	Ккал-144, Бел-6, Жир-8, Угл-17
40	<b>Яйцо вареное- (40гр)</b>	Ккал-64, Бел-5, Жир-5, Угл-4
30	<b>Хлеб пшеничный (30гр)</b>	Ккал-71, Бел-2, Угл-14
180	<b>Чай сладкий (180гр)</b>	Ккал-29, Угл-7
<b>Итого за Ужин</b>		Ккал-308, Бел-13, Жир-13, Угл-42
<b>Итого за день</b>		Ккал-1 693, Бел-57, Жир-61, Угл-235

Ответственный  
за питание



Директор

Тарабыкина  
Александра  
Александровна