

## Меню на 19.12.2023 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-19
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-46
<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>Суп с зеленым горошком на курином бульоне (150гр)</b>	Ккал-125, Бел-6, Жир-9, Угл-6
100	<b>Картофельное пюре (100гр)</b>	Ккал-102, Бел-2, Жир-4, Угл-13
60	<b>рыба жаренная (60гр)</b>	Ккал-86, Бел-9, Жир-4, Угл-3
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 смеси ягод (150гр)</b>	Ккал-29, Угл-7
<b>Итого за Обед</b>		Ккал-496, Бел-20, Жир-21, Угл-53
<b><u>Полдник</u></b>		
150	<b>Кисель (150гр)</b>	Ккал-69, Угл-17
60	<b>Гренки (60гр)</b>	Ккал-160, Бел-4, Жир-10, Угл-16
<b>Итого за Полдник</b>		Ккал-229, Бел-4, Жир-10, Угл-33
<b><u>Ужин</u></b>		
150	<b>Суп молочный с макаронными изделиями</b>	Ккал-158, Бел-5, Жир-8, Угл-17
100	<b>Яблоко (100гр)</b>	Ккал-47, Угл-10
150	<b>Чай с шиповником (150гр)</b>	Ккал-28, Угл-6
<b>Итого за Ужин</b>		Ккал-233, Бел-5, Жир-8, Угл-33
<b>Итого за день</b>		Ккал-1 389, Бел-45, Жир-55, Угл-175

Ответственный  
за питание



Директор

Тарабыкина  
Александра  
Александровна

**Меню на 19.12.2023 год Сад**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
180	<b>Каша пшеничная молочная (150гр)</b>	Ккал-193, Бел-7, Жир-8, Угл-23
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-453, Бел-16, Жир-19, Угл-55
<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>		
180	<b>Суп с зеленым горошком на курином бульоне (180гр)</b>	Ккал-153, Бел-7, Жир-11, Угл-8
130	<b>Картофельное пюре (130гр)</b>	Ккал-122, Бел-3, Жир-4, Угл-19
80	<b>рыба жаренная (80гр)</b>	Ккал-112, Бел-12, Жир-6, Угл-4
45	<b>Овощной салат (45гр)</b>	Ккал-53, Жир-5, Угл-2
35	<b>Хлеб пшеничный (35гр)</b>	Ккал-82, Бел-3, Угл-17
35	<b>Хлеб ржано-пшеничный (35гр)</b>	Ккал-74, Бел-2, Угл-16
180	<b>Компот из смеси ягод (180гр)</b>	Ккал-34, Угл-8
<b>Итого за Обед</b>		Ккал-630, Бел-27, Жир-26, Угл-74
<b><u>Полдник</u></b>		
200	<b>Кисель (200гр)</b>	Ккал-94, Угл-23
60	<b>Гренки (60гр)</b>	Ккал-160, Бел-4, Жир-10, Угл-16
<b>Итого за Полдник</b>		Ккал-254, Бел-4, Жир-10, Угл-39
<b><u>Ужин</u></b>		
180	<b>Суп молочный с макаронными изделиями</b>	Ккал-182, Бел-6, Жир-9, Угл-20
100	<b>Яблоко (100гр)</b>	Ккал-47, Угл-10
180	<b>Чай сладкий с шиповником (180гр)</b>	Ккал-34, Угл-8
<b>Итого за Ужин</b>		Ккал-263, Бел-6, Жир-9, Угл-38
<b>Итого за день</b>		Ккал-1 646, Бел-54, Жир-64, Угл-216

Ответственный  
за питание

Чаплыгина  
Мария  
Александровна

Директор

Тарабыкина  
Александра  
Александровна

