

Меню на 20.03.2024 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 сыром и маслом 35 гр.	Ккал-110, Бел-4, Жир-4, Угл-14
150	Кофейный напиток на молоке (150гр)	Ккал-114, Бел-5, Жир-5, Угл-13
Итого за Завтрак		Ккал-428, Бел-16, Жир-17, Угл-53
<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 рыбный с вермишелью (150гр)	Ккал-95, Бел-6, Жир-3, Угл-12
3	укроп(3гр)	
3	петрушка (3гр)	Ккал-1
100	Картофельное пюре (100гр)	Ккал-102, Бел-2, Жир-4, Угл-13
60	рыба жаренная (60гр)	Ккал-86, Бел-9, Жир-4, Угл-3
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 смеси ягод (150гр)	Ккал-29, Угл-7
Итого за Обед		Ккал-429, Бел-20, Жир-11, Угл-59
<u>Полдник</u>		
150	Кисель (150гр)	Ккал-69, Угл-17
60	Гренки (60гр)	Ккал-160, Бел-4, Жир-10, Угл-16
100	Яблоко (100гр)	Ккал-47, Угл-10
Итого за Полдник		Ккал-276, Бел-4, Жир-10, Угл-43
<u>Ужин</u>		
150	Рагу из овощей (150гр)	Ккал-138, Бел-4, Жир-8, Угл-16
25	Хлеб пшеничный (25гр)	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
150	Чай сладкий с шиповником (150гр)	Ккал-28, Угл-6
Итого за Ужин		Ккал-225, Бел-6, Жир-8, Угл-34
Итого за день		Ккал-1 404, Бел-47, Жир-46, Угл-199

Ответственный
за питание



Чапльгина
Мария
Александровна

Директор

Тарабыкина
Александра
Александровна

Меню на 20.03.2024 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 сыром и маслом 40 гр.	Ккал-125, Бел-4, Жир-5, Угл-16
180	Кофейный напиток на молоке (180гр)	Ккал-135, Бел-5, Жир-6, Угл-16
Итого за Завтрак		Ккал-503, Бел-17, Жир-21, Угл-62
<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 рыбный с вермишелью (180гр)	Ккал-112, Бел-7, Жир-3, Угл-14
3	укроп(3гр)	
3	петрушка (3гр)	Ккал-1
120	Картофельное пюре (130гр)	Ккал-113, Бел-3, Жир-4, Угл-17
80	рыба жаренная (80гр)	Ккал-112, Бел-12, Жир-6, Угл-4
40	Огурец соленый (40гр)	Ккал-5, Угл-1
30	Хлеб пшеничный (30гр)	Ккал-71, Бел-2, Угл-14
35	Хлеб ржано-пшеничный (35гр)	Ккал-74, Бел-2, Угл-16
180	Компот из смеси ягод (180гр)	Ккал-34, Угл-8
Итого за Обед		Ккал-522, Бел-26, Жир-13, Угл-74
<u>Полдник</u>		
200	Кисель (200гр)	Ккал-94, Угл-23
60	Гренки (60гр)	Ккал-160, Бел-4, Жир-10, Угл-16
100	Яблоко (100гр)	Ккал-47, Угл-10
Итого за Полдник		Ккал-301, Бел-4, Жир-10, Угл-49
<u>Ужин</u>		
180	Рагу из овощей (200гр)	Ккал-173, Бел-4, Жир-10, Угл-20
30	Хлеб пшеничный (30гр)	Ккал-71, Бел-2, Угл-14
180	Чай сладкий с шиповником (180гр)	Ккал-34, Угл-8
Итого за Ужин		Ккал-278, Бел-6, Жир-10, Угл-42
Итого за день		Ккал-1 650, Бел-54, Жир-54, Угл-237

Ответственный
за питание



Директор

Тарабыкина
Александра
Александровна