

Меню на 20.10.2023 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
25	Батон с маслом (25гр)	Ккал-87, Бел-2, Жир-4, Угл-11
150	Какао на молоке (150гр)	Ккал-109, Бел-5, Жир-5, Угл-12
Итого за Завтрак		Ккал-400, Бел-14, Жир-17, Угл-49
<u>Завтрак 2</u>		
100	Яблоко (100гр)	Ккал-47, Угл-10
Итого за Завтрак 2		Ккал-47, Угл-10
<u>Обед</u>		
150	Суп "Кудрявый" на м/к бульоне (150гр)	Ккал-108, Бел-7, Жир-6, Угл-7
100	Макароны отварные с маслом (150гр)	Ккал-132, Бел-3, Жир-3, Угл-23
70	Гуляш из свинины (70гр)- ясли	Ккал-130, Бел-10, Жир-7, Угл-4
30	Салат из зеленого горошка (30гр)	Ккал-45, Бел-1, Жир-4, 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 смеси ягод (150гр)	Ккал-29, Угл-7
Итого за Обед		Ккал-556, Бел-24, Жир-20, Угл-66
<u>Полдник</u>		
150	Чай сладкий (150гр)	Ккал-24, Угл-6
30	Печенье (30гр)	Ккал-120, Бел-2, Жир-6, Угл-20
Итого за Полдник		Ккал-144, Бел-2, Жир-6, Угл-26
<u>Ужин</u>		
100	Сырники творожные (100гр)	Ккал-196, Бел-15, Жир-10, Угл-16
30	Соус молочный (30гр)	Ккал-44, Бел-1, Жир-2, Угл-5
150	Чай сладкий (150гр)	Ккал-24, Угл-6
Итого за Ужин		Ккал-264, Бел-16, Жир-12, Угл-27
Итого за день		Ккал-1 411, Бел-56, Жир-55, Угл-178

Ответственный за питание
 * «СП Детский сад «Дружная семья» ОГРН 1116382003638 *
 * «ГБОУ СОШ п. Луначарский» *
 ИНН 6382062832 *
 Чашкина Мария Александровна

Директор

Тарабыкина
 Александра
 Александровна

Меню на 20.10.2023 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
30	Батон с маслом (30гр)	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	Яблоко (100гр)	Ккал-47, Угл-10
Итого за Завтрак 2		Ккал-47, Угл-10
<u>Обед</u>		
180	Суп "Кудрявый" на м/к бульоне (180гр)	Ккал-128, Бел-9, Жир-7, Угл-8
170	Макаронны отварные с маслом (170гр)	Ккал-225, Бел-6, Жир-5, Угл-39
80	Гуляш из свинины (80гр)- сад	Ккал-144, Бел-11, Жир-8, Угл-5
40	Салат из зеленого горошка (40гр)	Ккал-60, Бел-1, Жир-5, Угл-2
30	Хлеб пшеничный (30гр)	Ккал-71, Бел-2, Угл-14
30	Хлеб ржано-пшеничный (30гр)	Ккал-63, Бел-2, Угл-13
180	Компот из смеси ягод (180гр)	Ккал-34, Угл-8
Итого за Обед		Ккал-725, Бел-31, Жир-25, Угл-89
<u>Полдник</u>		
50	Печенье (50гр)	Ккал-200, Бел-4, Жир-10, Угл-34
180	Чай сладкий (180гр)	Ккал-29, Угл-7
Итого за Полдник		Ккал-229, Бел-4, Жир-10, Угл-41
<u>Ужин</u>		
120	Сырники творожные (120гр)	Ккал-235, Бел-18, Жир-11, Угл-19
40	Соус молочный (40гр)	Ккал-62, Бел-1, Жир-3, Угл-7
180	Чай сладкий (180гр)	Ккал-29, Угл-7
Итого за Ужин		Ккал-326, Бел-19, Жир-14, Угл-33
Итого за день		Ккал-1 805, Бел-69, Жир-70, Угл-230

Ответственный
за питание



Директор

Тарабыкина
Александра
Александровна