

Меню на 20.11.2023 год Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Каша "Дружба" молочная (150гр)	Ккал-168, Бел-5, Жир-7, Угл-20
35	Батон с сыром и маслом 35 гр.	Ккал-110, Бел-4, Жир-4, Угл-14
150	Какао на молоке (150гр)	Ккал-109, Бел-5, Жир-5, Угл-12
Итого за Завтрак		Ккал-387, Бел-14, Жир-16, Угл-46
<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 с зеленым горошком на м/к бульоне(150гр)	Ккал-112, Бел-6, Жир-6, Угл-6
3	укроп(3гр)	
170	Голубцы ленивые мясные (170гр)	Ккал-234, Бел-17, Жир-11, Угл-17
35	Овощной салат (35гр)	Ккал-42, Жир-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 сухофруктов (150гр)	Ккал-50, Угл-13
Итого за Обед		Ккал-550, Бел-26, Жир-21, Угл-60
<u>Полдник</u>		
150	Ряженка (150гр)	Ккал-79, Бел-5, Жир-4, Угл-7
60	Плюшка (60гр)	Ккал-162, Бел-5, Жир-5, Угл-26
Итого за Полдник		Ккал-241, Бел-10, Жир-9, Угл-33
<u>Ужин</u>		
161	Каша гречневая с молоком (160гр)	Ккал-184, Бел-7, Жир-8, Угл-22
100	груша (100гр)	Ккал-42, Угл-11
Итого за Ужин		Ккал-226, Бел-7, Жир-8, Угл-33
Итого за день		Ккал-1 450, Бел-58, Жир-54, Угл-182

Ответственный
за питание



Директор

Тарабыкина
Александра
Александровна



Меню на 20.11.2023 год Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	Каша "Дружба" молочная (180гр)	Ккал-207, Бел-6, Жир-9, Угл-25
40	Батон с сыром и маслом 40 гр.	Ккал-125, Бел-4, Жир-5, Угл-16
180	Какао на молоке (180гр)	Ккал-131, Бел-5, Жир-6, Угл-14
Итого за Завтрак		Ккал-463, Бел-15, Жир-20, Угл-55
<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 с зеленым горошком на м/к бульоне (180гр)	Ккал-136, Бел-8, Жир-8, Угл-8
3	укроп(3гр)	
200	Голубцы ленивые мясные (200гр)	Ккал-275, Бел-20, Жир-13, Угл-19
45	Овощной салат (45гр)	Ккал-53, Жир-5, Угл-2
35	Хлеб пшеничный (35гр)	Ккал-82, Бел-3, Угл-17
35	Хлеб ржано-пшеничный (35гр)	Ккал-74, Бел-2, Угл-16
180	Компот из сухофруктов (180гр)	Ккал-61, Угл-16
Итого за Обед		Ккал-681, Бел-33, Жир-26, Угл-78
<u>Полдник</u>		
180	Ряженка (180гр)	Ккал-95, Бел-6, Жир-5, Угл-8
80	Плюшка (80гр)	Ккал-217, Бел-6, Жир-7, Угл-34
Итого за Полдник		Ккал-312, Бел-12, Жир-12, Угл-42
<u>Ужин</u>		
180	Каша гречневая с молоком (180гр)	Ккал-174, Бел-6, Жир-8, Угл-20
100	груша (100гр)	Ккал-42, Угл-11
Итого за Ужин		Ккал-216, Бел-6, Жир-8, Угл-31
Итого за день		Ккал-1 718, Бел-67, Жир-66, Угл-216

Ответственный
за питание



Чаплыгина
Мария
Александровна

Директор

Тарабыкина
Александра
Александровна

