

## Меню на 21.02.2024 год Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
160	<b>Каша манная молочная (160гр)</b>	Ккал-161, Бел-6, Жир-7, Угл-19
35	<b>Батон с маслом (35гр)</b>	Ккал-114, Бел-2, Жир-4, Угл-16
150	<b>Какао на молоке (150гр)</b>	Ккал-109, Бел-5, Жир-5, Угл-12
<b>Итого за Завтрак</b>		Ккал-384, Бел-13, Жир-16, Угл-47
<u>Завтрак 2</u>		
100	<b>Сок фруктовый (100гр)</b>	Ккал-46, Бел-1, Угл-10
<b>Итого за Завтрак 2</b>		Ккал-46, Бел-1, Угл-10
<u>Обед</u>		
150	<b>Рассольник на м/к бульоне со сметаной (150гр)</b>	Ккал-122, Бел-6, Жир-5, Угл-12
3	<b>укроп(3гр)</b>	
3	<b>петрушка (3гр)</b>	Ккал-1
150	<b>Плов с курицей (150гр)</b>	Ккал-199, Бел-7, Жир-10, Угл-19
25	<b>Салат из вареной свеклы с луком (40гр)</b>	Ккал-33, Жир-3, Угл-3
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-517, Бел-16, Жир-18, Угл-70
<u>Полдник</u>		
150	<b>Чай сладкий (150гр)</b>	Ккал-24, Угл-6
80	<b>Оладьи(80гр)</b>	Ккал-203, Бел-5, Жир-9, Угл-25
20	<b>Молоко сгущенное (20гр)</b>	Ккал-64, Бел-1, Жир-2, Угл-11
<b>Итого за Полдник</b>		Ккал-291, Бел-6, Жир-11, Угл-42
<u>Ужин</u>		
140	<b>вареники ленивые (140гр)</b>	Ккал-201, Бел-21, Жир-7, Угл-14
180	<b>Чай сладкий с шиповником (180гр)</b>	Ккал-34, Угл-8
<b>Итого за Ужин</b>		Ккал-235, Бел-21, Жир-7, Угл-22
<b>Итого за день</b>		Ккал-1473, Бел-57, Жир-52, Угл-191

Ответственный  
за питание

Чаплыгина  
Мария  
Александровна

Директор

Тарабыкина  
Александра  
Александровна



## Меню на 21.02.2024 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 манная молочная (180гр)</b>	Ккал-194, Бел-6, Жир-9, Угл-23
35	<b>Батон с маслом (35гр)</b>	Ккал-114, Бел-2, Жир-4, Угл-16
180	<b>Какао на молоке (180гр)</b>	Ккал-131, Бел-5, Жир-6, Угл-14
<b>Итого за Завтрак</b>		Ккал-439, Бел-13, Жир-19, Угл-53
<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>Рассольник на м/к бульоне со сметаной (180гр)</b>	Ккал-142, Бел-7, Жир-6, Угл-14
3	<b>укроп(3гр)</b>	
3	<b>петрушка (3гр)</b>	Ккал-1
200	<b>Плов с курицей (200гр)</b>	Ккал-267, Бел-9, Жир-14, Угл-25
25	<b>Салат из вареной свеклы с луком (40гр)</b>	Ккал-33, Жир-3, Угл-3
30	<b>Хлеб пшеничный (30гр)</b>	Ккал-71, Бел-2, Угл-14
35	<b>Хлеб ржано-пшеничный (35гр)</b>	Ккал-74, Бел-2, Угл-16
180	<b>Компот из сухофруктов (180гр)</b>	Ккал-61, Угл-16
<b>Итого за Обед</b>		Ккал-649, Бел-20, Жир-23, Угл-88
<b><u>Полдник</u></b>		
180	<b>Чай сладкий (180гр)</b>	Ккал-29, Угл-7
100	<b>Оладьи(100гр)</b>	Ккал-203, Бел-5, Жир-9, Угл-25
40	<b>Молоко сгущенное (40гр)</b>	Ккал-128, Бел-2, Жир-3, Угл-22
<b>Итого за Полдник</b>		Ккал-360, Бел-7, Жир-12, Угл-54
<b><u>Ужин</u></b>		
180	<b>вареники ленивые (160гр)</b>	Ккал-260, Бел-27, Жир-9, Угл-19
180	<b>Чай сладкий с шиповником (180гр)</b>	Ккал-34, Угл-8
<b>Итого за Ужин</b>		Ккал-294, Бел-27, Жир-9, Угл-27
<b>Итого за день</b>		Ккал-1 788, Бел-68, Жир-63, Угл-232

Ответственный  
за питание



Чаплыгина  
Мария  
Александровна

Директор

Тарабыкина  
Александра  
Александровна