

Меню на 22.01.2024 год Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
110	Омлет (110гр)	Ккал-144, Бел-9, Жир-11, Угл-8
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-363, Бел-18, Жир-20, Угл-34
<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	Щи на м/к бульоне (150гр)	Ккал-153, Бел-10, Жир-8, Угл-11
100	Каша рисовая рассыпчатая (100гр)	Ккал-125, Бел-2, Жир-3, Угл-23
60	рыба жаренная (60гр)	Ккал-86, Бел-9, Жир-4, Угл-3
30	Огурец соленый (30гр)	Ккал-4, Угл-1
25	Соус томатный (25гр)	Ккал-31, Бел-1, Жир-1, Угл-5
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-540, Бел-25, Жир-16, Угл-73
<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-1 416, Бел-61, Жир-53, Угл-183

Ответственный
за питание



Директор

Тарабыкина
Александра
Александровна

Меню на 22.01.2024 год Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
125	Омлет (125гр)	Ккал-173, Бел-12, Жир-13, Угл-10
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-429, Бел-21, Жир-24, Угл-40
<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	Щи на м/к бульоне (180гр)	Ккал-182, Бел-12, Жир-9, Угл-13
120	Каша рисовая рассыпчатая (120гр)	Ккал-152, Бел-3, Жир-3, Угл-27
80	рыба жаренная (80гр)	Ккал-112, Бел-12, Жир-6, Угл-4
40	Огурец соленый (40гр)	Ккал-5, Угл-1
35	Соус томатный (35гр)	Ккал-44, Бел-1, Жир-1, Угл-7
35	Хлеб пшеничный (35гр)	Ккал-82, Бел-3, Угл-17
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-685, Бел-33, Жир-19, Угл-93
<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-1 688, Бел-73, Жир-63, Угл-216

Ответственный
за питание



Директор

Тарабыкина
Александра
Александровна