

Меню на 22.02.2024 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	Чай сладкий с молоком (150гр)	Ккал-72, Бел-2, Жир-3, Угл-10
Итого за Завтрак		Ккал-386, Бел-13, Жир-15, Угл-50
<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 "Крестьянский" на м/к бульоне (150гр)	Ккал-111, Бел-5, Жир-4, Угл-12
3	укроп(3гр)	
3	петрушка (3гр)	Ккал-1
170	Бигос с мясом (170гр)	Ккал-167, Бел-16, Жир-7, Угл-9
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-420, Бел-24, Жир-11, Угл-51
<u>Полдник</u>		
150	Ряженка (150гр)	Ккал-79, Бел-5, Жир-4, Угл-7
30	Вафли (30гр)	Ккал-159, Бел-1, Жир-8, Угл-20
100	Яблоко (100гр)	Ккал-47, Угл-10
Итого за Полдник		Ккал-285, Бел-6, Жир-12, Угл-37
<u>Ужин</u>		
150	Суп молочный с макаронными изделиями	Ккал-158, Бел-5, Жир-8, Угл-17
180	Чай сладкий с лимоном (150гр)	Ккал-25, Угл-6
Итого за Ужин		Ккал-183, Бел-5, Жир-8, Угл-23
Итого за день		Ккал-1 320, Бел-49, Жир-46, Угл-171

Ответственный
за питание



Директор

Тарабыкина
Александра
Александровна

Меню на 22.02.2024 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	Чай сладкий с молоком (180гр)	Ккал-88, Бел-3, Жир-3, Угл-12
Итого за Завтрак		Ккал-456, Бел-15, Жир-18, Угл-58
<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 "Крестьянский" на м/к бульоне (180гр)	Ккал-132, Бел-7, Жир-5, Угл-14
3	укроп(3гр)	
3	петрушка (3гр)	Ккал-1
200	Бигос с мясом (200гр)	Ккал-212, Бел-20, Жир-10, Угл-10
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-524, Бел-31, Жир-15, Угл-62
<u>Полдник</u>		
180	Ряженка (180гр)	Ккал-95, Бел-6, Жир-5, Угл-8
50	Вафли (50гр)	Ккал-265, Бел-2, Жир-14, Угл-34
100	Яблоко (100гр)	Ккал-47, Угл-10
Итого за Полдник		Ккал-407, Бел-8, Жир-19, Угл-52
<u>Ужин</u>		
180	Суп молочный с макаронными изделиями	Ккал-182, Бел-6, Жир-9, Угл-20
180	Чай сладкий с лимоном (180гр)	Ккал-26, Угл-6
Итого за Ужин		Ккал-208, Бел-6, Жир-9, Угл-26
Итого за день		Ккал-1 641, Бел-61, Жир-61, Угл-208

Ответственный
за питание



Директор

Тарабыкина
Александра
Александровна