

**Меню на 22.03.2024 год Ясли**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
150	<b>Каша "Дружба" молочная (150гр)</b>	Ккал-168, Бел-5, Жир-7, Угл-20
35	<b>Батон с сыром и маслом 35 гр.</b>	Ккал-110, Бел-4, Жир-4, Угл-14
150	<b>Чай сладкий с молоком (150гр)</b>	Ккал-72, Бел-2, Жир-3, Угл-10
<b>Итого за Завтрак</b>		Ккал-350, Бел-11, Жир-14, Угл-44
<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>		
150	<b>Щи на м/к бульоне (150гр)</b>	Ккал-153, Бел-10, Жир-8, Угл-11
3	<b>укроп(3гр)</b>	
3	<b>петрушка (3гр)</b>	Ккал-1
80	<b>Каша гречневая рассыпчатая (80гр)</b>	Ккал-107, Бел-4, Жир-2, Угл-17
50	<b>Тефтели куриные (50гр)</b>	Ккал-141, Бел-8, Жир-9, Угл-7
25	<b>Соус томатный (25гр)</b>	Ккал-31, Бел-1, Жир-1, Угл-5
30	<b>Салат морковный (30гр)</b>	Ккал-31, Жир-2, Угл-2
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 смеси ягод (150гр)</b>	Ккал-29, Угл-7
<b>Итого за Обед</b>		Ккал-605, Бел-26, Жир-22, Угл-72
<b><u>Полдник</u></b>		
150	<b>Ряженка (150гр)</b>	Ккал-79, Бел-5, Жир-4, Угл-7
30	<b>Пряник (30гр)</b>	Ккал-105, Бел-1, Жир-1, Угл-23
<b>Итого за Полдник</b>		Ккал-184, Бел-6, Жир-5, Угл-30
<b><u>Ужин</u></b>		
188	<b>Картофель в сметане 188гр</b>	Ккал-134, Бел-3, Жир-3, Угл-24
25	<b>Хлеб пшеничный (25гр)</b>	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
150	<b>Чай сладкий с лимоном (150гр)</b>	Ккал-21, Угл-5
<b>Итого за Ужин</b>		Ккал-214, Бел-5, Жир-3, Угл-41
<b>Итого за день</b>		Ккал-1 399, Бел-49, Жир-44, Угл-197

Ответственный  
за питание



Чаплыгина  
Мария  
Александровна

Директор

Тарабыкина  
Александра  
Александровна

## Меню на 22.03.2024 год Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u><b>Завтрак</b></u>		
180	<b>Каша "Дружба" молочная (180гр)</b>	Ккал-207, Бел-6, Жир-9, Угл-25
40	<b>Батон с сыром и маслом 40 гр.</b>	Ккал-125, Бел-4, Жир-5, Угл-16
180	<b>Чай сладкий с молоком (180гр)</b>	Ккал-88, Бел-3, Жир-3, Угл-12
<b>Итого за Завтрак</b>		Ккал-420, Бел-13, Жир-17, Угл-53
<u><b>Завтрак 2</b></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><b>Обед</b></u>		
180	<b>Щи на м/к бульоне (180гр)</b>	Ккал-182, Бел-12, Жир-9, Угл-13
3	<b>укроп(3гр)</b>	
3	<b>петрушка (3гр)</b>	Ккал-1
100	<b>Каша гречневая рассыпчатая (100гр)</b>	Ккал-137, Бел-4, Жир-3, Угл-22
60	<b>Тефтели куриные (60гр)</b>	Ккал-170, Бел-10, Жир-11, Угл-9
35	<b>Соус томатный (35гр)</b>	Ккал-44, Бел-1, Жир-1, Угл-7
50	<b>Салат морковный (50гр)</b>	Ккал-51, Бел-1, Жир-4, 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 смеси ягод (180гр)</b>	Ккал-34, Угл-8
<b>Итого за Обед</b>		Ккал-764, Бел-32, Жир-28, Угл-92
<u><b>Полдник</b></u>		
180	<b>Ряженка (180гр)</b>	Ккал-95, Бел-6, Жир-5, Угл-8
50	<b>Пряник (50гр)</b>	Ккал-175, Бел-2, Жир-1, Угл-39
<b>Итого за Полдник</b>		Ккал-270, Бел-8, Жир-6, Угл-47
<u><b>Ужин</b></u>		
191	<b>Картофель в сметане 191гр</b>	Ккал-188, Бел-4, Жир-7, Угл-28
30	<b>Хлеб пшеничный (30гр)</b>	Ккал-71, Бел-2, Угл-14
180	<b>Чай сладкий с лимоном (180гр)</b>	Ккал-26, Угл-6
<b>Итого за Ужин</b>		Ккал-285, Бел-6, Жир-7, Угл-48
<b>Итого за день</b>		Ккал-1 785, Бел-60, Жир-58, Угл-250

Ответственный  
за питание



Чаплыгина  
Мария  
Александровна

Директор

Тарабыкина  
Александра  
Александровна