

Меню на 22.04.2024 год Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Каша пшеничная молочная (150гр)	Ккал-161, Бел-6, Жир-7, Угл-18
35	Батон с сыром и маслом 35 гр.	Ккал-110, Бел-4, Жир-4, Угл-14
150	Кофейный напиток на молоке (150гр)	Ккал-114, Бел-5, Жир-5, Угл-13
Итого за Завтрак		Ккал-385, Бел-15, Жир-16, Угл-45
<u>Завтрак 2</u>		
100	груша (100гр)	Ккал-42, Угл-11
Итого за Завтрак 2		Ккал-42, Угл-11
<u>Обед</u>		
150	Рассольник на м/к бульоне со сметаной (150гр)	Ккал-122, Бел-6, Жир-5, Угл-12
3	укроп(3гр)	
3	петрушка (3гр)	Ккал-1
80	Каша гречневая рассыпчатая (80гр)	Ккал-107, Бел-4, Жир-2, Угл-17
60	Бефстроганов из печени (60гр)	Ккал-78, Бел-4, Жир-5, Угл-5
30	салат капустный (30гр) сад.	Ккал-30, Бел-1, Жир-2, Угл-2
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-479, Бел-18, Жир-14, Угл-66
<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
Итого за Полдник		Ккал-238, Бел-6, Жир-12, Угл-27
<u>Ужин</u>		
188	Картофель в сметане 188гр	Ккал-134, Бел-3, Жир-3, Угл-24
150	Чай сладкий с лимоном (150гр)	Ккал-21, Угл-5
25	Хлеб пшеничный (25гр)	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
Итого за Ужин		Ккал-214, Бел-5, Жир-3, Угл-41
Итого за день		Ккал-1 358, Бел-44, Жир-45, Угл-190

Ответственный
за питание



Директор

Тарабыкина
Александра
Александровна

Меню на 22.04.2024 год Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	Каша пшеничная молочная (180гр)	Ккал-196, Бел-7, Жир-9, Угл-22
40	Батон с сыром и маслом 40 гр.	Ккал-125, Бел-4, Жир-5, Угл-16
180	Кофейный напиток на молоке (180гр)	Ккал-135, Бел-5, Жир-6, Угл-16
Итого за Завтрак		Ккал-456, Бел-16, Жир-20, Угл-54
<u>Завтрак 2</u>		
100	груша (100гр)	Ккал-42, Угл-11
Итого за Завтрак 2		Ккал-42, Угл-11
<u>Обед</u>		
180	Рассольник на м/к бульоне со сметаной (180гр)	Ккал-142, Бел-7, Жир-6, Угл-14
3	укроп(3гр)	
3	петрушка (3гр)	Ккал-1
100	Каша гречневая рассыпчатая (100гр)	Ккал-137, Бел-4, Жир-3, Угл-22
80	Бефстроганов из печени (80гр)	Ккал-102, Бел-5, Жир-6, Угл-7
50	салат капустный (50гр) сад	Ккал-50, Бел-1, Жир-4, Угл-3
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-611, Бел-21, Жир-19, Угл-84
<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
Итого за Полдник		Ккал-360, Бел-8, Жир-19, Угл-42
<u>Ужин</u>		
191	Картофель в сметане 191гр	Ккал-188, Бел-4, Жир-7, Угл-28
180	Чай сладкий с лимоном (180гр)	Ккал-26, Угл-6
30	Хлеб пшеничный (30гр)	Ккал-71, Бел-2, Угл-14
Итого за Ужин		Ккал-285, Бел-6, Жир-7, Угл-48
Итого за день		Ккал-1 754, Бел-51, Жир-65, Угл-239

Ответственный
за питание



Надъягина

Курочкина

Александровна

Директор

Тарабыкина

Александра

Александровна