

Меню на 22.12.2023 год Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
120	Запеканка творожная	Ккал-211, Бел-18, Жир-10, Угл-13
30	Молоко сгущенное (30гр)	Ккал-96, Бел-2, Жир-3, Угл-17
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-526, Бел-29, Жир-22, Угл-56
<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	Рассольник на г/б со сметаной и петрушкой	Ккал-117, Бел-6, Жир-5, Угл-12
10	укроп(3гр)	
150	Картофель тушеный с мясом (140гр)	Ккал-200, Бел-15, Жир-8, Угл-14
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 сухофруктов (150гр)	Ккал-50, Угл-13
Итого за Обед		Ккал-509, Бел-25, Жир-15, Угл-64
<u>Полдник</u>		
150	Ацидофилин (150гр)	Ккал-75, Бел-5, Жир-4, Угл-6
60	Рогалик с повидлом (60гр)	Ккал-175, Бел-5, Жир-4, Угл-30
Итого за Полдник		Ккал-250, Бел-10, Жир-8, Угл-36
<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-1557, Бел-72, Жир-53, Угл-199

Ответственный
за питание

Чайдыгина
Мария
Александровна

Тарабыкина
Александра
Александровна



Меню на 22.12.2023 год Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	<i>Запеканка творожная</i>	Ккал-264, Бел-22, Жир-13, Угл-17
40	<i>Молоко сгущенное (40гр)</i>	Ккал-128, Бел-2, Жир-3, Угл-22
40	<i>Батон с сыром и маслом 40 гр.</i>	Ккал-125, Бел-4, Жир-5, Угл-16
180	<i>Какао на молоке (180гр)</i>	Ккал-131, Бел-5, Жир-6, Угл-14
Итого за Завтрак		Ккал-648, Бел-33, Жир-27, Угл-69
<u>Завтрак 2</u>		
100	<i>Сок фруктовый (100гр)</i>	Ккал-46, Бел-1, Угл-10
Итого за Завтрак 2		Ккал-46, Бел-1, Угл-10
<u>Обед</u>		
180	<i>Рассольник на з/б со сметаной и петрушкой</i>	Ккал-139, Бел-7, Жир-6, Угл-14
10	<i>укроп(3гр)</i>	
160	<i>Картофель тушеный с мясом (160гр)</i>	Ккал-219, Бел-17, Жир-9, Угл-14
50	<i>салат капустный (50гр) сад</i>	Ккал-50, Бел-1, Жир-4, Угл-3
35	<i>Хлеб пшеничный (35гр)</i>	Ккал-82, Бел-3, Угл-17
35	<i>Хлеб ржано-пшеничный (35гр)</i>	Ккал-74, Бел-2, Угл-16
180	<i>Компот из сухофруктов (180гр)</i>	Ккал-61, Угл-16
Итого за Обед		Ккал-625, Бел-30, Жир-19, Угл-80
<u>Полдник</u>		
180	<i>Ацидофилин (180гр)</i>	Ккал-90, Бел-5, Жир-5, Угл-7
80	<i>Рогалик с повидлом (80гр)</i>	Ккал-226, Бел-6, Жир-5, Угл-40
Итого за Полдник		Ккал-316, Бел-11, Жир-10, Угл-47
<u>Ужин</u>		
180	<i>Каша гречневая с молоком (180гр)</i>	Ккал-174, Бел-6, Жир-8, Угл-20
100	<i>груша (100гр)</i>	Ккал-42, Угл-11
Итого за Ужин		Ккал-216, Бел-6, Жир-8, Угл-31
Итого за день		Ккал-1 851, Бел-81, Жир-64, Угл-237

Ответственный
за питание



Директор

Тарабыкина
Александра
Александровна