

Меню на 24.01.2024 год Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
80	Оладьи(80гр)	Ккал-203, Бел-5, Жир-9, Угл-25
30	Молоко сгущенное (30гр)	Ккал-96, Бел-2, Жир-3, Угл-17
35	Батон с маслом (35гр)	Ккал-114, Бел-2, Жир-4, Угл-16
150	Какао на молоке (150гр)	Ккал-109, Бел-5, Жир-5, Угл-12
Итого за Завтрак		Ккал-522, Бел-14, Жир-21, Угл-70
<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 с зеленым горошком на м/к бульоне(150гр)	Ккал-112, Бел-6, Жир-6, Угл-6
80	каша гороховая рассыпчатая (80гр)	Ккал-123, Бел-7, Жир-3, Угл-15
60	Рыбные тефтели (60гр)	Ккал-106, Бел-8, Жир-6, Угл-6
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-512, Бел-25, Жир-17, Угл-59
<u>Полдник</u>		
150	Чай сладкий (150гр)	Ккал-24, Угл-6
48	Батон с кабачковой икрой (48гр)	Ккал-102, Бел-3, Жир-2, Угл-19
Итого за Полдник		Ккал-126, Бел-3, Жир-2, Угл-25
<u>Ужин</u>		
188	Картофель в сметане 188гр	Ккал-134, Бел-3, Жир-3, Угл-24
25	Хлеб пшеничный (25гр)	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
150	Чай сладкий с лимоном (150гр)	Ккал-21, Угл-5
Итого за Ужин		Ккал-214, Бел-5, Жир-3, Угл-41
Итого за день		Ккал-1 420, Бел-48, Жир-43, Угл-205

Ответственный
за питание



Директор

Тарабыкина
Александра
Александровна

Меню на 24.01.2024 год Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
100	Оладьи(100гр)	Ккал-203, Бел-5, Жир-9, Угл-25
30	Молоко сгущенное (30гр)	Ккал-96, Бел-2, Жир-3, Угл-17
35	Батон с маслом (35гр)	Ккал-114, Бел-2, Жир-4, Угл-16
180	Какао на молоке (180гр)	Ккал-131, Бел-5, Жир-6, Угл-14
Итого за Завтрак		Ккал-544, Бел-14, Жир-22, Угл-72
<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 с зеленым горошком на м/к бульоне (180гр)	Ккал-136, Бел-8, Жир-8, Угл-8
100	каша гороховая рассыпчатая (100гр)	Ккал-155, Бел-8, Жир-4, Угл-18
80	Рыбные тефтели (80гр)	Ккал-143, Бел-11, Жир-8, Угл-9
50	салат капустный (50гр) сад	Ккал-50, Бел-1, Жир-4, Угл-3
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-674, Бел-33, Жир-24, Угл-79
<u>Полдник</u>		
180	Чай сладкий (180гр)	Ккал-29, Угл-7
54	Батон с кабачковой икрой (54гр)	Ккал-113, Бел-4, Жир-2, Угл-20
Итого за Полдник		Ккал-142, Бел-4, Жир-2, Угл-27
<u>Ужин</u>		
191	Картофель в сметане 191гр	Ккал-188, Бел-4, Жир-7, Угл-28
35	Хлеб пшеничный (35гр)	Ккал-82, Бел-3, Угл-17
180	Чай сладкий с лимоном (180гр)	Ккал-26, Угл-6
Итого за Ужин		Ккал-296, Бел-7, Жир-7, Угл-51
Итого за день		Ккал-1 702, Бел-59, Жир-55, Угл-239

Ответственный за питание
 Напльгина Мария Александровна

Директор

Тарабыкина
 Александра
 Александровна

