

# Меню на 24.04.2024 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-19
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
<b>Итого за Завтрак</b>		Ккал-385, Бел-15, Жир-16, Угл-46
<u>Завтрак 2</u>		
100	Сок фруктовый (100гр)	Ккал-46, Бел-1, Угл-10
<b>Итого за Завтрак 2</b>		Ккал-46, Бел-1, Угл-10
<u>Обед</u>		
150	Щи рыбные со сметаной, (150гр)	Ккал-76, Бел-4, Жир-4, Угл-7
3	укроп(3гр)	
3	петрушка (3гр)	Ккал-1
100	Каша рисовая рассыпчатая (100гр)	Ккал-125, Бел-2, Жир-3, Угл-23
30	Рыба под овощами (30гр)	Ккал-18, Бел-3, Угл-1
30	Огурец соленый (30гр)	Ккал-4, Угл-1
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
<b>Итого за Обед</b>		Ккал-365, Бел-12, Жир-7, Угл-62
<u>Полдник</u>		
150	Чай сладкий (150гр)	Ккал-24, Угл-6
80	Оладьи(80гр)	Ккал-203, Бел-5, Жир-9, Угл-25
30	Молоко сгущенное (30гр)	Ккал-96, Бел-2, Жир-3, Угл-17
<b>Итого за Полдник</b>		Ккал-323, Бел-7, Жир-12, Угл-48
<u>Ужин</u>		
160	Каша гречневая с молоком (160гр)	Ккал-183, Бел-6, Жир-8, Угл-22
<b>Итого за Ужин</b>		Ккал-183, Бел-6, Жир-8, Угл-22
<b>Итого за день</b>		Ккал-1 302, Бел-41, Жир-43, Угл-188

Ответственный  
за питание

Чаплыгина  
Мария  
Александровна

Директор

Тарабыкина  
Александра  
Александровна





**Меню на 24.04.2024 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 пшеничная молочная (180гр)</b>	Ккал-197, Бел-7, Жир-8, Угл-23
40	<b>Батон с сыром и маслом 40 гр.</b>	Ккал-125, Бел-4, Жир-5, Угл-16
180	<b>Кофейный напиток на молоке (180гр)</b>	Ккал-135, Бел-5, Жир-6, Угл-16
<b>Итого за Завтрак</b>		Ккал-457, Бел-16, Жир-19, Угл-55
<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 рыбные со сметаной (180гр)</b>	Ккал-89, Бел-5, Жир-5, Угл-8
3	<b>укроп(3гр)</b>	
3	<b>петрушка (3гр)</b>	Ккал-1
120	<b>Каша рисовая рассыпчатая (120гр)</b>	Ккал-152, Бел-3, Жир-3, Угл-27
50	<b>Рыба под овощами (50гр)</b>	Ккал-29, Бел-5, Угл-1
40	<b>Огурец соленый (40гр)</b>	Ккал-5, Угл-1
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 сухофруктов (180гр)</b>	Ккал-61, Угл-16
<b>Итого за Обед</b>		Ккал-482, Бел-17, Жир-8, Угл-83
<u><b>Полдник</b></u>		
180	<b>Чай сладкий (180гр)</b>	Ккал-29, Угл-7
100	<b>Оладьи(100гр)</b>	Ккал-203, Бел-5, Жир-9, Угл-25
40	<b>Молоко сгущенное (40гр)</b>	Ккал-128, Бел-2, Жир-3, Угл-22
<b>Итого за Полдник</b>		Ккал-360, Бел-7, Жир-12, Угл-54
<u><b>Ужин</b></u>		
180	<b>Каша гречневая с молоком (180гр)</b>	Ккал-174, Бел-6, Жир-8, Угл-20
<b>Итого за Ужин</b>		Ккал-174, Бел-6, Жир-8, Угл-20
<b>Итого за день</b>		Ккал-1 519, Бел-47, Жир-47, Угл-222

Ответственный  
за питание



Директор

Тарабыкина  
Александра  
Александровна