

**Меню на 24.11.2023 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 геркулесовая молочная (150гр)</b>	Ккал-204, Бел-7, Жир-8, Угл-26
35	<b>Батон с маслом (35гр)</b>	Ккал-114, Бел-2, Жир-4, Угл-16
150	<b>Какао на молоке (150гр)</b>	Ккал-109, Бел-5, Жир-5, Угл-12
<b>Итого за Завтрак</b>		Ккал-427, Бел-14, Жир-17, Угл-54
<b><u>Завтрак 2</u></b>		
100	<b>груша (100гр)</b>	Ккал-42, Угл-11
<b>Итого за Завтрак 2</b>		Ккал-42, Угл-11
<b><u>Обед</u></b>		
150	<b>Борщ на м/к бульоне со сметаной (150гр)</b>	Ккал-107, Бел-4, Жир-7, Угл-6
3	<b>укроп(3гр)</b>	
3	<b>петрушка (3гр)</b>	Ккал-1
140	<b>Картофель тушеный с мясом (140гр)</b>	Ккал-187, Бел-14, Жир-7, Угл-13
35	<b>Овощной салат (35гр)</b>	Ккал-42, Жир-4, Угл-1
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 сухофруктов (150гр)</b>	Ккал-50, Угл-13
<b>Итого за Обед</b>		Ккал-499, Бел-21, Жир-18, Угл-56
<b><u>Полдник</u></b>		
150	<b>Йогурт (150гр)</b>	Ккал-117, Бел-4, Жир-4, Угл-17
60	<b>Пирожок печеный с картофелем (60гр)</b>	Ккал-152, Бел-4, Жир-6, Угл-22
<b>Итого за Полдник</b>		Ккал-269, Бел-8, Жир-10, Угл-39
<b><u>Ужин</u></b>		
150	<b>Суп куриный (150гр)</b>	Ккал-146, Бел-9, Жир-8, Угл-10
25	<b>Хлеб пшеничный (25гр)</b>	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
150	<b>Чай сладкий с шиповником (150гр)</b>	Ккал-28, Угл-6
<b>Итого за Ужин</b>		Ккал-233, Бел-11, Жир-8, Угл-28
<b>Итого за день</b>		Ккал-1 470, Бел-54, Жир-53, Угл-188

Ответственный  
за питание



Директор

Тарабыкина  
Александра  
Александровна

**Меню на 24.11.2023 год Сад**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
180	<b>каша геркулесовая молочная (180гр) Сад</b>	Ккал-243, Бел-8, Жир-10, Угл-30
35	<b>Батон с маслом (35гр)</b>	Ккал-114, Бел-2, Жир-4, Угл-16
180	<b>Какао на молоке (180гр)</b>	Ккал-131, Бел-5, Жир-6, Угл-14
<b>Итого за Завтрак</b>		Ккал-488, Бел-15, Жир-20, Угл-60
<b><u>Завтрак 2</u></b>		
100	<b>груша (100гр)</b>	Ккал-42, Угл-11
<b>Итого за Завтрак 2</b>		Ккал-42, Угл-11
<b><u>Обед</u></b>		
180	<b>Борщ на м/к бульоне со сметаной (180гр)</b>	Ккал-134, Бел-5, Жир-9, Угл-8
160	<b>Картофель тушеный с мясом (160гр)</b>	Ккал-219, Бел-17, Жир-9, Угл-14
45	<b>Овощной салат (45гр)</b>	Ккал-53, Жир-5, Угл-2
3	<b>укроп(3гр)</b>	
3	<b>петрушка (3гр)</b>	Ккал-1
35	<b>Хлеб пшеничный (35гр)</b>	Ккал-82, Бел-3, Угл-17
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-624, Бел-27, Жир-23, Угл-73
<b><u>Полдник</u></b>		
180	<b>Йогурт (180гр)</b>	Ккал-140, Бел-5, Жир-5, Угл-20
70	<b>Пирожок печеный с картофелем (70гр)</b>	Ккал-169, Бел-4, Жир-6, Угл-25
<b>Итого за Полдник</b>		Ккал-309, Бел-9, Жир-11, Угл-45
<b><u>Ужин</u></b>		
180	<b>Суп куриный (180гр)</b>	Ккал-189, Бел-10, Жир-11, Угл-38
35	<b>Хлеб пшеничный (35гр)</b>	Ккал-82, Бел-3, Угл-17
180	<b>Чай сладкий с шиповником (180гр)</b>	Ккал-34, Угл-8
<b>Итого за Ужин</b>		Ккал-305, Бел-13, Жир-11, Угл-38
<b>Итого за день</b>		Ккал-1 768, Бел-64, Жир-65, Угл-227

Ответственный  
за питание



Чаплыгина  
Мария  
Александровна

Директор

Тарабыкина  
Александра  
Александровна