

## Меню на 25.03.2024 год Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
120	<b>Запеканка творожная</b>	Ккал-211, Бел-18, Жир-10, Угл-13
35	<b>Батон с маслом (35гр)</b>	Ккал-114, Бел-2, Жир-4, Угл-16
30	<b>Молоко сгущенное (30гр)</b>	Ккал-96, Бел-2, Жир-3, Угл-17
150	<b>Кофейный напиток на молоке (150гр)</b>	Ккал-114, Бел-5, Жир-5, Угл-13
<b>Итого за Завтрак</b>		Ккал-535, Бел-27, Жир-22, Угл-59
<b><u>Завтрак 2</u></b>		
100	<b>мандарин 100гр</b>	Ккал-40, Бел-1, Угл-8
<b>Итого за Завтрак 2</b>		Ккал-40, Бел-1, Угл-8
<b><u>Обед</u></b>		
150	<b>Суп с клецками на курином бульоне (150гр)</b>	Ккал-184, Бел-7, Жир-10, Угл-17
3	<b>укроп(3гр)</b>	
3	<b>петрушка (3гр)</b>	Ккал-1
150	<b>Плов с мясом (150гр)</b>	Ккал-219, Бел-8, Жир-10, Угл-22
30	<b>Салат витаминный (30гр)</b>	Ккал-28, Бел-1, Жир-2, Угл-2
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-594, Бел-19, Жир-22, Угл-77
<b><u>Полдник</u></b>		
150	<b>Чай сладкий (150гр)</b>	Ккал-24, Угл-6
48	<b>Батон с кабачковой икрой (48гр)</b>	Ккал-102, Бел-3, Жир-2, Угл-19
<b>Итого за Полдник</b>		Ккал-126, Бел-3, Жир-2, Угл-25
<b><u>Ужин</u></b>		
150	<b>Капуста тушеная (150гр)</b>	Ккал-108, Бел-5, Жир-6, Угл-13
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-195, Бел-7, Жир-6, Угл-31
<b>Итого за день</b>		Ккал-1 490, Бел-57, Жир-52, Угл-200

Ответственный  
за питание



Мариья  
Александровна

Директор

Тарабыкина  
Александра  
Александровна

**Меню на 25.03.2024 год Сад**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
150	<b>Запеканка творожная</b>	Ккал-264, Бел-22, Жир-13, Угл-17
40	<b>Батон с маслом (40гр)</b>	Ккал-104, Бел-2, Жир-5, Угл-13
40	<b>Молоко сгущенное (40гр)</b>	Ккал-128, Бел-2, Жир-3, Угл-22
180	<b>Кофейный напиток на молоке (180гр)</b>	Ккал-135, Бел-5, Жир-6, Угл-16
<b>Итого за Завтрак</b>		Ккал-631, Бел-31, Жир-27, Угл-68
<b><u>Завтрак 2</u></b>		
100	<b>мандарин 100гр</b>	Ккал-40, Бел-1, Угл-8
<b>Итого за Завтрак 2</b>		Ккал-40, Бел-1, Угл-8
<b><u>Обед</u></b>		
180	<b>Суп с клецками на курином бульоне (180гр)</b>	Ккал-217, Бел-8, Жир-13, Угл-19
3	<b>укроп(3гр)</b>	
3	<b>петрушка (3гр)</b>	Ккал-1
200	<b>Плов с мясом (200гр)</b>	Ккал-295, Бел-10, Жир-14, Угл-30
50	<b>Салат витаминный (50гр)</b>	Ккал-46, Бел-1, Жир-3, Угл-4
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-765, Бел-23, Жир-30, Угл-99
<b><u>Полдник</u></b>		
180	<b>Чай сладкий (180гр)</b>	Ккал-29, Угл-7
54	<b>Батон с кабачковой икрой (54гр)</b>	Ккал-113, Бел-4, Жир-2, Угл-20
<b>Итого за Полдник</b>		Ккал-142, Бел-4, Жир-2, Угл-27
<b><u>Ужин</u></b>		
200	<b>Капуста тушеная (200гр)</b>	Ккал-144, Бел-6, Жир-8, Угл-17
30	<b>Хлеб пшеничный (30гр)</b>	Ккал-71, Бел-2, Угл-14
180	<b>Чай сладкий с шиповником (180гр)</b>	Ккал-34, Угл-8
<b>Итого за Ужин</b>		Ккал-249, Бел-8, Жир-8, Угл-39
<b>Итого за день</b>		Ккал-1 827, Бел-67, Жир-67, Угл-241

Ответственный  
за питание



Директор

Тарабыкина  
Александра  
Александровна