

Меню на 25.04.2024 год Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
120	<i>Запеканка творожная</i>	Ккал-211, Бел-18, Жир-10, Угл-13
35	<i>Батон с маслом (35гр)</i>	Ккал-114, Бел-2, Жир-4, Угл-16
30	<i>Молоко сгущенное (30гр)</i>	Ккал-96, Бел-2, Жир-3, Угл-17
150	<i>Какао на молоке (150гр)</i>	Ккал-109, Бел-5, Жир-5, Угл-12
Итого за Завтрак		
<u>Завтрак 2</u>		
100	<i>банан (100гр)</i>	Ккал-110, Бел-2, Жир-1, Угл-21
Итого за Завтрак 2		
<u>Обед</u>		
150	<i>Суп с зеленым горошком на курином бульоне (150гр)</i>	Ккал-125, Бел-6, Жир-9, Угл-6
3	<i>укроп(3гр)</i>	
3	<i>петрушка (3гр)</i>	Ккал-1
170	<i>Бигос с мясом (170гр)</i>	Ккал-167, Бел-16, Жир-7, Угл-9
25	<i>Хлеб пшеничный (25гр)</i>	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
25	<i>Хлеб ржано-пшеничный (25гр)</i>	Ккал-53, Бел-1, Угл-11
150	<i>Компот из сухофруктов (150гр)</i>	Ккал-50, Угл-13
Итого за Обед		
<u>Полдник</u>		
150	<i>Йогурт (150гр)</i>	Ккал-117, Бел-4, Жир-4, Угл-17
30	<i>Печенье (30гр)</i>	Ккал-120, Бел-2, Жир-6, Угл-20
Итого за Полдник		
<u>Ужин</u>		
150	<i>Макароны отварные с маслом (150гр)</i>	Ккал-198, Бел-5, Жир-4, Угл-34
20	<i>Яйцо вареное- (20гр)</i>	Ккал-32, Бел-3, Жир-2, Угл-2
35	<i>Икра кабачковая (35гр)</i>	Ккал-32, Бел-2, Жир-2, Угл-2
25	<i>Хлеб пшеничный (25гр)</i>	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
150	<i>Чай сладкий с лимоном (150гр)</i>	Ккал-21, Угл-5
Итого за Ужин		
Итого за день		
Ккал-1 674, Бел-72, Жир-57, Угл-222		

Ответственный
за питание



Директор

Тарабыкина
Александра
Александровна

Меню на 25.04.2024 год Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Запеканка творожная	Ккал-264, Бел-22, Жир-13, Угл-17
40	Батон с маслом (40гр)	Ккал-104, Бел-2, Жир-5, Угл-13
40	Молоко сгущенное (40гр)	Ккал-128, Бел-2, Жир-3, Угл-22
180	Какао на молоке (180гр)	Ккал-131, Бел-5, Жир-6, Угл-14
Итого за Завтрак		Ккал-627, Бел-31, Жир-27, Угл-66
<u>Завтрак 2</u>		
100	банан (100гр)	Ккал-110, Бел-2, Жир-1, Угл-21
Итого за Завтрак 2		Ккал-110, Бел-2, Жир-1, Угл-21
<u>Обед</u>		
180	Суп с зеленым горошком на курином бульоне (180гр)	Ккал-153, Бел-7, Жир-11, Угл-8
3	укроп(3гр)	
3	петрушка (3гр)	Ккал-1
200	Бигос с мясом (200гр)	Ккал-212, Бел-20, Жир-10, Угл-10
30	Хлеб пшеничный (30гр)	Ккал-71, Бел-2, Угл-14
35	Хлеб ржано-пшеничный (35гр)	Ккал-74, Бел-2, Угл-16
180	Компот из сухофруктов (180гр)	Ккал-61, Угл-16
Итого за Обед		Ккал-572, Бел-31, Жир-21, Угл-64
<u>Полдник</u>		
180	Йогурт (180гр)	Ккал-140, Бел-5, Жир-5, Угл-20
50	Печенье (50гр)	Ккал-200, Бел-4, Жир-10, Угл-34
Итого за Полдник		Ккал-340, Бел-9, Жир-15, Угл-54
<u>Ужин</u>		
170	Макароны отварные с маслом (170гр)	Ккал-225, Бел-6, Жир-5, Угл-39
20	Яйцо вареное- (20гр)	Ккал-32, Бел-3, Жир-2, Угл-2
40	Икра кабачковая (40гр)	Ккал-36, Бел-2, Жир-3, Угл-3
30	Хлеб пшеничный (30гр)	Ккал-71, Бел-2, Угл-14
180	Чай сладкий с лимоном (180гр)	Ккал-26, Угл-6
Итого за Ужин		Ккал-390, Бел-13, Жир-10, Угл-64
Итого за день		Ккал-2 039, Бел-86, Жир-74, Угл-269

Ответственный
за питание



Директор

Тарабыкина
Александра
Александровна