

## Меню на 26.01.2024 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
30	<i>Молоко сгущенное (30гр)</i>	Ккал-96, Бел-2, Жир-3, Угл-17
35	<i>Батон с маслом (35гр)</i>	Ккал-114, Бел-2, Жир-4, Угл-16
150	<i>Какао на молоке (150гр)</i>	Ккал-109, Бел-5, Жир-5, Угл-12
<b>Итого за Завтрак</b>		Ккал-530, Бел-27, Жир-22, Угл-58
<u>Завтрак 2</u>		
100	<i>Сок фруктовый (100гр)</i>	Ккал-46, Бел-1, Угл-10
<b>Итого за Завтрак 2</b>		Ккал-46, Бел-1, Угл-10
<u>Обед</u>		
150	<i>Рассольник на м/к бульоне со сметаной (150гр)</i>	Ккал-122, Бел-6, Жир-5, Угл-12
140	<i>Картофель тушеный с мясом (140гр)</i>	Ккал-187, Бел-14, Жир-7, Угл-13
35	<i>Овощной салат (35гр)</i>	Ккал-42, Жир-4, Угл-1
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 смеси ягод (150гр)</i>	Ккал-29, Угл-7
<b>Итого за Обед</b>		Ккал-492, Бел-23, Жир-16, Угл-56
<u>Полдник</u>		
150	<i>Йогурт (150гр)</i>	Ккал-117, Бел-4, Жир-4, Угл-17
60	<i>Гренки (60гр)</i>	Ккал-160, Бел-4, Жир-10, Угл-16
<b>Итого за Полдник</b>		Ккал-277, Бел-8, Жир-14, Угл-33
<u>Ужин</u>		
150	<i>Суп куриный (150гр)</i>	Ккал-146, Бел-9, Жир-8, Угл-10
25	<i>Хлеб пшеничный (25гр)</i>	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
150	<i>Чай сладкий с лимоном (150гр)</i>	Ккал-21, Угл-5
<b>Итого за Ужин</b>		Ккал-226, Бел-11, Жир-8, Угл-27
<b>Итого за день</b>		Ккал-1 571, Бел-70, Жир-60, Угл-184

Ответственный  
за питание



Директор

Тарабыкина  
Александра  
Александровна

## Меню на 26.01.2024 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
30	<b>Молоко сгущенное (30гр)</b>	Ккал-96, Бел-2, Жир-3, Угл-17
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-605, Бел-31, Жир-26, Угл-64
<b><u>Завтрак 2</u></b>		
100	<b>Сок фруктовый (100гр)</b>	Ккал-46, Бел-1, Угл-10
<b>Итого за Завтрак 2</b>		Ккал-46, Бел-1, Угл-10
<b><u>Обед</u></b>		
180	<b>Рассольник на м/к бульоне со сметаной (180гр)</b>	Ккал-142, Бел-7, Жир-6, Угл-14
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
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 смеси ягод (180гр)</b>	Ккал-34, Угл-8
<b>Итого за Обед</b>		Ккал-604, Бел-29, Жир-20, Угл-71
<b><u>Полдник</u></b>		
180	<b>Йогурт (180гр)</b>	Ккал-140, Бел-5, Жир-5, Угл-20
60	<b>Гренки (60гр)</b>	Ккал-160, Бел-4, Жир-10, Угл-16
<b>Итого за Полдник</b>		Ккал-300, Бел-9, Жир-15, Угл-36
<b><u>Ужин</u></b>		
180	<b>Суп куриный (180гр)</b>	Ккал-189, Бел-10, Жир-11, Угл-13
35	<b>Хлеб пшеничный (35гр)</b>	Ккал-82, Бел-3, Угл-17
180	<b>Чай сладкий с лимоном (180гр)</b>	Ккал-26, Угл-6
<b>Итого за Ужин</b>		Ккал-297, Бел-13, Жир-11, Угл-36
<b>Итого за день</b>		Ккал-1 852, Бел-83, Жир-72, Угл-217

Ответственный  
за питание



Директор

Тарабыкина  
Александра  
Александровна