

## Меню на 26.02.2024 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
20	<i>Молоко сгущенное (20гр)</i>	Ккал-64, Бел-1, Жир-2, Угл-11
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-498, Бел-26, Жир-21, Угл-52
<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>Суп "Кудрявый" на курином бульоне (150гр)</i>	Ккал-117, Бел-7, Жир-8, Угл-7
3	<i>укроп(3гр)</i>	
3	<i>петрушка (3гр)</i>	Ккал-1
100	<i>Картофельное пюре (100гр)</i>	Ккал-102, Бел-2, Жир-4, Угл-13
60	<i>рыба жаренная (60гр)</i>	Ккал-86, Бел-9, Жир-4, Угл-3
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-489, Бел-21, Жир-20, Угл-54
<u>Полдник</u>		
150	<i>Ацидофилин (150гр)</i>	Ккал-75, Бел-5, Жир-4, Угл-6
30	<i>Пряник (30гр)</i>	Ккал-105, Бел-1, Жир-1, Угл-23
100	<i>банан (100гр)</i>	Ккал-110, Бел-2, Жир-1, Угл-21
<b>Итого за Полдник</b>		Ккал-290, Бел-8, Жир-6, Угл-50
<u>Ужин</u>		
150	<i>Плов овощной (150гр)</i>	Ккал-216, Бел-4, Жир-6, Угл-35
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-296, Бел-6, Жир-6, Угл-52
<b>Итого за день</b>		Ккал-1 619, Бел-62, Жир-53, Угл-218

Ответственный  
за питание



Директор

Тарабыкина  
Александра  
Александровна



## Меню на 26.02.2024 год Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	<b>Запеканка творожная</b>	Ккал-264, Бел-22, Жир-13, Угл-17
40	<b>Молоко сгущенное (40гр)</b>	Ккал-128, Бел-2, Жир-3, Угл-22
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-637, Бел-31, Жир-26, Угл-69
<u>Завтрак 2</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>Обед</u>		
180	<b>Суп "Кудрявый" на курином бульоне (180гр)</b>	Ккал-140, Бел-8, Жир-9, Угл-8
3	<b>укроп(3гр)</b>	
3	<b>петрушка (3гр)</b>	Ккал-1
130	<b>Картофельное пюре (130гр)</b>	Ккал-122, Бел-3, Жир-4, Угл-19
80	<b>рыба жаренная (80гр)</b>	Ккал-112, Бел-12, Жир-6, Угл-4
45	<b>Овощной салат (45гр)</b>	Ккал-53, Жир-5, Угл-2
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 смеси ягод (180гр)</b>	Ккал-34, Угл-8
<b>Итого за Обед</b>		Ккал-607, Бел-27, Жир-24, Угл-71
<u>Полдник</u>		
180	<b>Ацидофилин (180гр)</b>	Ккал-90, Бел-5, Жир-5, Угл-7
50	<b>Пряник (50гр)</b>	Ккал-175, Бел-2, Жир-1, Угл-39
100	<b>банан (100гр)</b>	Ккал-110, Бел-2, Жир-1, Угл-21
<b>Итого за Полдник</b>		Ккал-375, Бел-9, Жир-7, Угл-67
<u>Ужин</u>		
180	<b>Плов овощной (180гр)</b>	Ккал-258, Бел-4, Жир-8, Угл-42
30	<b>Хлеб пшеничный (30гр)</b>	Ккал-71, Бел-2, Угл-14
180	<b>Чай сладкий с лимоном (180гр)</b>	Ккал-26, Угл-6
<b>Итого за Ужин</b>		Ккал-355, Бел-6, Жир-8, Угл-62
<b>Итого за день</b>		Ккал-2 020, Бел-74, Жир-65, Угл-279

Ответственный  
за питание



Наплыгина  
Мария  
Александровна

Директор

Тарабыкина  
Александра  
Александровна