

# Меню на 26.04.2024 год Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Каша "Дружба" молочная (150гр)	Ккал-168, Бел-5, Жир-7, Угл-20
35	Батон с сыром и маслом 35 гр.	Ккал-110, Бел-4, Жир-4, Угл-14
150	Кофейный напиток на молоке (150гр)	Ккал-114, Бел-5, Жир-5, Угл-13
<b>Итого за Завтрак</b>		Ккал-392, Бел-14, Жир-16, Угл-47
<u>Завтрак 2</u>		
100	Сок фруктовый (100гр)	Ккал-46, Бел-1, Угл-10
<b>Итого за Завтрак 2</b>		Ккал-46, Бел-1, Угл-10
<u>Обед</u>		
150	Борщ на м/к бульоне со сметаной (150гр)	Ккал-107, Бел-4, Жир-7, Угл-6
3	укроп(3гр)	
3	петрушка (3гр)	Ккал-1
100	Картофельное пюре (100гр)	Ккал-102, Бел-2, Жир-4, Угл-13
70	Гуляш из курицы (70гр)- ясли	Ккал-138, Бел-8, Жир-10, Угл-4
35	Овощной салат (35гр)	Ккал-42, Жир-4, Угл-1
25	Хлеб пшеничный (25гр)	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
25	Хлеб ржано-пшеничный (25гр)	Ккал-53, Бел-1, Угл-11
150	Компот из смеси ягод (150гр)	Ккал-29, Угл-7
<b>Итого за Обед</b>		Ккал-531, Бел-17, Жир-25, Угл-54
<u>Полдник</u>		
150	Кисель (150гр)	Ккал-69, Угл-17
60	Плюшка (60гр)	Ккал-162, Бел-5, Жир-5, Угл-26
<b>Итого за Полдник</b>		Ккал-231, Бел-5, Жир-5, Угл-43
<u>Ужин</u>		
150	Рагу из овощей (150гр)	Ккал-138, Бел-4, Жир-8, Угл-16
25	Хлеб пшеничный (25гр)	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
150	Чай сладкий с шиповником (150гр)	Ккал-28, Угл-6
<b>Итого за Ужин</b>		Ккал-225, Бел-6, Жир-8, Угл-34
<b>Итого за день</b>		Ккал-1 425, Бел-43, Жир-54, Угл-188

Ответственный  
за питание



Директор

Тарабыкина  
Александра  
Александровна



## Меню на 26.04.2024 год Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Каша "Дружба" молочная (180гр)	Ккал-173, Бел-5, Жир-7, Угл-21
40	Батон с сыром и маслом 40 гр.	Ккал-125, Бел-4, Жир-5, Угл-16
180	Кофейный напиток на молоке (180гр)	Ккал-135, Бел-5, Жир-6, Угл-16
<b>Итого за Завтрак</b>		Ккал-433, Бел-14, Жир-18, Угл-53
<u>Завтрак 2</u>		
100	Сок фруктовый (100гр)	Ккал-46, Бел-1, Угл-10
<b>Итого за Завтрак 2</b>		Ккал-46, Бел-1, Угл-10
<u>Обед</u>		
180	Борщ на м/к бульоне со сметаной (180гр)	Ккал-134, Бел-5, Жир-9, Угл-8
3	укроп(3гр)	
3	петрушка (3гр)	Ккал-1
120	Картофельное пюре (120гр)	Ккал-124, Бел-2, Жир-5, Угл-16
80	Гуляш из курицы (80гр)- сад	Ккал-157, Бел-9, Жир-11, Угл-5
45	Овощной салат (45гр)	Ккал-53, Жир-5, Угл-2
30	Хлеб пшеничный (30гр)	Ккал-71, Бел-2, Угл-14
35	Хлеб ржано-пшеничный (35гр)	Ккал-74, Бел-2, Угл-16
180	Компот из смеси ягод (180гр)	Ккал-34, Угл-8
<b>Итого за Обед</b>		Ккал-648, Бел-20, Жир-30, Угл-69
<u>Полдник</u>		
200	Кисель (200гр)	Ккал-94, Угл-23
80	Плюшка (80гр)	Ккал-217, Бел-6, Жир-7, Угл-34
<b>Итого за Полдник</b>		Ккал-311, Бел-6, Жир-7, Угл-57
<u>Ужин</u>		
200	Рагу из овощей (200гр)	Ккал-193, Бел-4, Жир-11, Угл-22
30	Хлеб пшеничный (30гр)	Ккал-71, Бел-2, Угл-14
180	Чай сладкий с шиповником (180гр)	Ккал-34, Угл-8
<b>Итого за Ужин</b>		Ккал-298, Бел-6, Жир-11, Угл-44
<b>Итого за день</b>		Ккал-1 736, Бел-47, Жир-66, Угл-233

Ответственный  
за питание



Директор

Тарабыкина  
Александра  
Александровна