

Меню на 26.10.2023 год Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
120	Запеканка творожная	Ккал-211, Бел-18, Жир-10, Угл-13
35	Батон с маслом (35гр)	Ккал-114, Бел-2, Жир-4, Угл-16
30	Соус молочный (30гр)	Ккал-44, Бел-1, Жир-2, Угл-5
147	Какао на молоке (150гр)	Ккал-107, Бел-4, Жир-5, Угл-12
Итого за Завтрак		Ккал-476, Бел-25, Жир-21, Угл-46
<u>Завтрак 2</u>		
100	груша (100гр)	Ккал-42, Угл-11
Итого за Завтрак 2		Ккал-42, Угл-11
<u>Обед</u>		
150	Борщ на г/к бульоне со сметаной (150гр)	Ккал-78, Бел-4, Жир-4, Угл-7
160	Плов с мясом-говядина	Ккал-194, Бел-10, Жир-9, Угл-19
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
Итого за Обед		Ккал-455, Бел-17, Жир-17, Угл-57
<u>Полдник</u>		
150	Ацидофилин (150гр)	Ккал-75, Бел-5, Жир-4, Угл-6
80	Плюшка (60гр)	Ккал-216, Бел-6, Жир-6, Угл-34
Итого за Полдник		Ккал-291, Бел-11, Жир-10, Угл-40
<u>Ужин</u>		
150	Суп молочный с макаронными изделиями	Ккал-158, Бел-5, Жир-8, Угл-17
100	банан (100гр)	Ккал-110, Бел-2, Жир-1, Угл-21
Итого за Ужин		Ккал-268, Бел-7, Жир-9, Угл-38
Итого за день		Ккал-1 532, Бел-60, Жир-57, Угл-192

Ответственный
за питание



Директор

Тарабыкина
Александра
Александровна

Меню на 26.10.2023 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
35	Батон с маслом (35гр)	Ккал-114, Бел-2, Жир-4, Угл-16
40	Соус молочный (40гр)	Ккал-62, Бел-1, Жир-3, Угл-7
180	Какао на молоке (180гр)	Ккал-131, Бел-5, Жир-6, Угл-14
Итого за Завтрак		Ккал-571, Бел-30, Жир-26, Угл-54
<u>Завтрак 2</u>		
100	груша (100гр)	Ккал-42, Угл-11
Итого за Завтрак 2		Ккал-42, Угл-11
<u>Обед</u>		
180	Борщ на г/к бульоне со сметаной (180гр)	Ккал-91, Бел-5, Жир-5, Угл-8
200	Плов с мясом-говядина (200гр)	Ккал-274, Бел-15, Жир-12, Угл-25
45	Овощной салат (45гр)	Ккал-53, Жир-5, Угл-2
35	Хлеб пшеничный (35гр)	Ккал-82, Бел-3, Угл-17
35	Хлеб ржано-пшеничный (35гр)	Ккал-74, Бел-2, Угл-16
180	Компот из смеси ягод (180гр)	Ккал-34, Угл-8
Итого за Обед		Ккал-608, Бел-25, Жир-22, Угл-76
<u>Полдник</u>		
180	Ацидофилин (180гр)	Ккал-90, Бел-5, Жир-5, Угл-7
80	Плюшка (80гр)	Ккал-217, Бел-6, Жир-7, Угл-34
Итого за Полдник		Ккал-307, Бел-11, Жир-12, Угл-41
<u>Ужин</u>		
180	Суп молочный с макаронными изделиями	Ккал-182, Бел-6, Жир-9, Угл-20
100	банан (100гр)	Ккал-110, Бел-2, Жир-1, Угл-21
Итого за Ужин		Ккал-292, Бел-8, Жир-10, Угл-41
Итого за день		Ккал-1 820, Бел-74, Жир-70, Угл-223

Ответственный
за питание



Наплыгина
Мария
Александровна

Директор

Тарабыкина
Александра
Александровна