

Меню на 26.12.2023 год Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
110	Каша ячневая молочная (150гр)	Ккал-113, Бел-4, Жир-5, Угл-13
35	Батон с маслом (35гр)	Ккал-114, Бел-2, Жир-4, Угл-16
150	Какао на молоке (150гр)	Ккал-109, Бел-5, Жир-5, Угл-12
Итого за Завтрак		Ккал-336, Бел-11, Жир-14, Угл-41
<u>Завтрак 2</u>		
110	Йогурт растишка (110гр)	Ккал-86, Бел-3, Жир-3, Угл-12
Итого за Завтрак 2		Ккал-86, Бел-3, Жир-3, Угл-12
<u>Обед</u>		
150	Борщ на курином бульоне (150гр)	Ккал-64, Бел-4, Жир-3, Угл-6
80	Макароны отварные с маслом (100гр)	Ккал-104, Бел-3, Жир-2, Угл-18
50	Оладьи из печени (50гр)	Ккал-101, Бел-7, Жир-6, Угл-7
30	Огурец соленый (30гр)	Ккал-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 сухофруктов (150гр)	Ккал-50, Угл-13
Итого за Обед		Ккал-435, Бел-17, Жир-11, Угл-68
<u>Полдник</u>		
150	Чай сладкий (150гр)	Ккал-24, Угл-6
70	Ватрушка с творогом (70гр)	Ккал-176, Бел-7, Жир-6, Угл-23
Итого за Полдник		Ккал-200, Бел-7, Жир-6, Угл-29
<u>Ужин</u>		
150	Суп куриный (150гр)	Ккал-146, Бел-9, Жир-8, Угл-10
25	Хлеб пшеничный (25гр)	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
150	Чай сладкий с шиповником (150гр)	Ккал-28, Угл-6
30	Пряник (30гр)	Ккал-105, Бел-1, Жир-1, Угл-23
Итого за Ужин		Ккал-338, Бел-12, Жир-9, Угл-51
Итого за день		Ккал-1 395, Бел-50, Жир-43, Угл-201

Ответственный
за питание

М.И. Иванова

Иванова Мария Александровна директор

Иванова Мария Александровна



Тарабыкина
Александра
Александровна

Меню на 26.12.2023 год Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
110	Каша ячневая молочная (180гр)	Ккал-116, Бел-4, Жир-5, Угл-14
35	Батон с маслом (35гр)	Ккал-114, Бел-2, Жир-4, Угл-16
180	Какао на молоке (180гр)	Ккал-131, Бел-5, Жир-6, Угл-14
Итого за Завтрак		Ккал-361, Бел-11, Жир-15, Угл-44
<u>Завтрак 2</u>		
110	Йогурт растишка (110гр)	Ккал-86, Бел-3, Жир-3, Угл-12
Итого за Завтрак 2		Ккал-86, Бел-3, Жир-3, Угл-12
<u>Обед</u>		
180	Борщ на курином бульоне (180гр)	Ккал-77, Бел-5, Жир-4, Угл-8
100	Макароньы отварные с маслом (120гр)	Ккал-131, Бел-3, Жир-3, Угл-23
70	Оладьи из печени (60гр)	Ккал-139, Бел-9, Жир-7, Угл-10
40	Огурец соленый (40гр)	Ккал-5, Угл-1
35	Хлеб пшеничный (35гр)	Ккал-82, Бел-3, Угл-17
35	Хлеб ржано-пшеничный (35гр)	Ккал-74, Бел-2, Угл-16
180	Компот из сухофруктов (180гр)	Ккал-61, Угл-16
Итого за Обед		Ккал-569, Бел-22, Жир-14, Угл-91
<u>Полдник</u>		
180	Чай сладкий (180гр)	Ккал-29, Угл-7
90	Ватрушка с творогом (90гр)	Ккал-235, Бел-9, Жир-8, Угл-32
Итого за Полдник		Ккал-264, Бел-9, Жир-8, Угл-39
<u>Ужин</u>		
180	Суп куриный (180гр)	Ккал-189, Бел-10, Жир-11, Угл-13
35	Хлеб пшеничный (35гр)	Ккал-82, Бел-3, Угл-17
180	Чай сладкий с шиповником (180гр)	Ккал-34, Угл-8
30	Пряник (30гр)	Ккал-105, Бел-1, Жир-1, Угл-23
Итого за Ужин		Ккал-410, Бел-14, Жир-12, Угл-61
Итого за день		Ккал-1 690, Бел-59, Жир-52, Угл-247

Ответственный
за питание

М.И. Чаплина

Чаплина
Мария
Александровна

Директор

Тарабыкина
Александра
Александровна

