

Меню на 27.10.2023 год Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	каша геркулесовая молочная (150гр)	Ккал-204, Бел-7, Жир-8, Угл-26
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
Итого за Завтрак		Ккал-428, Бел-16, Жир-17, Угл-53
<u>Завтрак 2</u>		
100	Яблоко (100гр)	Ккал-47, Угл-10
Итого за Завтрак 2		Ккал-47, Угл-10
<u>Обед</u>		
150	Суп гороховый на мяско-костном бульоне (150гр)	Ккал-133, Бел-8, Жир-5, Угл-12
80	Каша гречневая рассыпчатая (80гр)	Ккал-107, Бел-4, Жир-2, Угл-17
70	Гуляш из свинины (70гр)- ясли	Ккал-130, Бел-10, Жир-7, 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 сухофруктов (150гр)	Ккал-50, Угл-13
Итого за Обед		Ккал-574, Бел-25, Жир-18, Угл-70
<u>Полдник</u>		
150	Кисель (150гр)	Ккал-69, Угл-17
40	Батон с повидлом (40гр)	Ккал-102, Бел-2, Жир-1, Угл-23
Итого за Полдник		Ккал-171, Бел-2, Жир-1, Угл-40
<u>Ужин</u>		
188	Рагу из овощей (150гр)	Ккал-173, Бел-5, Жир-10, Угл-20
25	Хлеб пшеничный (25гр)	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
150	Чай сладкий (150гр)	Ккал-24, Угл-6
Итого за Ужин		Ккал-256, Бел-7, Жир-10, Угл-38
Итого за день		Ккал-1 476, Бел-50, Жир-46, Угл-211

Ответственный
за питание



Директор

Тарабыкина
Александра
Александровна

Меню на 27.10.2023 год Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	каша геркулесовая молочная (150гр)	Ккал-204, Бел-7, Жир-8, Угл-26
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
Итого за Завтрак		Ккал-464, Бел-16, Жир-19, Угл-58
<u>Завтрак 2</u>		
100	Яблоко (100гр)	Ккал-47, Угл-10
Итого за Завтрак 2		Ккал-47, Угл-10
<u>Обед</u>		
180	Суп гороховый на мяско-костном бульоне (180гр)	Ккал-144, Бел-9, Жир-5, Угл-13
100	Каша гречневая рассыпчатая (100гр)	Ккал-137, Бел-4, Жир-3, Угл-22
80	Гуляш из свинины (80гр)- сад	Ккал-144, Бел-11, Жир-8, Угл-5
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 сухофруктов (180гр)	Ккал-61, Угл-16
Итого за Обед		Ккал-695, Бел-29, Жир-21, Угл-91
<u>Полдник</u>		
200	Кисель (200гр)	Ккал-94, Угл-23
60	Батон с повидлом (60гр)	Ккал-154, Бел-2, Жир-1, Угл-34
Итого за Полдник		Ккал-248, Бел-2, Жир-1, Угл-57
<u>Ужин</u>		
200	Рагу из овощей (200гр)	Ккал-193, Бел-4, Жир-11, Угл-22
35	Хлеб пшеничный (35гр)	Ккал-82, Бел-3, Угл-17
180	Чай сладкий (180гр)	Ккал-29, Угл-7
Итого за Ужин		Ккал-304, Бел-7, Жир-11, Угл-46
Итого за день		Ккал-1 758, Бел-54, Жир-52, Угл-262

Ответственный
за питание



Директор

Тарабыкина
Александра
Александровна