

Меню на 27.11.2023 год Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
160	Каша манная молочная (160гр)	Ккал-161, Бел-6, Жир-7, Угл-19
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-385, Бел-15, Жир-16, Угл-46
<u>Завтрак 2</u>		
100	Сок фруктовый (100гр)	Ккал-46, Бел-1, Угл-10
Итого за Завтрак 2		Ккал-46, Бел-1, Угл-10
<u>Обед</u>		
150	Суп "Кудрявый" на курином бульоне (150гр)	Ккал-117, Бел-7, Жир-8, Угл-7
150	Макароньы отварные с маслом (150гр)	Ккал-198, Бел-5, Жир-4, Угл-34
70	Гуляш из свинины (70гр)- ясли	Ккал-130, Бел-10, Жир-7, Угл-4
35	Салат овощной (35гр)	Ккал-35, Бел-1, Жир-3, Угл-2
3	укроп(3гр)	
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-621, Бел-26, Жир-22, Угл-77
<u>Полдник</u>		
150	Кисель (150гр)	Ккал-69, Угл-17
70	Ватрушка с творогом (70гр)	Ккал-176, Бел-7, Жир-6, Угл-23
Итого за Полдник		Ккал-245, Бел-7, Жир-6, Угл-40
<u>Ужин</u>		
188	Картофель в сметане 188гр	Ккал-134, Бел-3, Жир-3, Угл-24
25	Хлеб пшеничный (25гр)	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
150	Чай сладкий (150гр)	Ккал-24, Угл-6
Итого за Ужин		Ккал-217, Бел-5, Жир-3, Угл-42
Итого за день		Ккал-1 514, Бел-54, Жир-47, Угл-215

Ответственный
за питание



Чаплыгина
Мария
Александровна

Директор

Тарабыкина
Александра
Александровна

Меню на 27.11.2023 год Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	Каша манная молочная (160гр)	Ккал-181, Бел-7, Жир-7, Угл-22
40	Батон с сыром и маслом 40 гр.	Ккал-125, Бел-4, Жир-5, Угл-16
180	Кофейный напиток на молоке (150гр)	Ккал-136, Бел-5, Жир-6, Угл-16
Итого за Завтрак		Ккал-442, Бел-16, Жир-18, Угл-54
<u>Завтрак 2</u>		
100	Сок фруктовый (100гр)	Ккал-46, Бел-1, Угл-10
Итого за Завтрак 2		Ккал-46, Бел-1, Угл-10
<u>Обед</u>		
180	Суп "Кудрявый" на курином бульоне (180гр)	Ккал-140, Бел-8, Жир-9, Угл-8
170	Макароньы отварные с маслом (170гр)	Ккал-225, Бел-6, Жир-5, Угл-39
80	Гуляш из свинины (80гр)- сад	Ккал-144, Бел-11, Жир-8, Угл-5
45	Салат овощной (45гр)	Ккал-46, Бел-1, Жир-4, Угл-3
3	укроп(3гр)	
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-745, Бел-31, Жир-26, Угл-96
<u>Полдник</u>		
200	Кисель (200гр)	Ккал-94, Угл-23
90	Ватрушка с творогом (90гр)	Ккал-235, Бел-9, Жир-8, Угл-32
Итого за Полдник		Ккал-329, Бел-9, Жир-8, Угл-55
<u>Ужин</u>		
191	Картофель в сметане 191гр	Ккал-188, Бел-4, Жир-7, Угл-28
35	Хлеб пшеничный (35гр)	Ккал-82, Бел-3, Угл-17
180	Чай сладкий (180гр)	Ккал-29, Угл-7
Итого за Ужин		Ккал-299, Бел-7, Жир-7, Угл-52
Итого за день		Ккал-1 861, Бел-64, Жир-59, Угл-267

Ответственный
за питание



Директор

Тарабыкина
Александра
Александровна