

Меню на 28.03.2024 год Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
160	<i>Каша манная молочная (160гр)</i>	Ккал-161, Бел-6, Жир-7, Угл-19
35	<i>Батон с маслом (35гр)</i>	Ккал-114, Бел-2, Жир-4, Угл-16
150	<i>Чай сладкий с молоком (150гр)</i>	Ккал-72, Бел-2, Жир-3, Угл-10
Итого за Завтрак		Ккал-347, Бел-10, Жир-14, Угл-45
<u>Завтрак 2</u>		
100	<i>Яблоко (100гр)</i>	Ккал-47, Угл-10
Итого за Завтрак 2		Ккал-47, Угл-10
<u>Обед</u>		
150	<i>Щи рыбные со сметаной (150гр)</i>	Ккал-76, Бел-4, Жир-4, Угл-7
3	<i>укроп(3гр)</i>	
3	<i>петрушка (3гр)</i>	Ккал-1
100	<i>Картофельное пюре (100гр)</i>	Ккал-102, Бел-2, Жир-4, Угл-13
50	<i>Котлета рыбная "Любительская" (50гр)</i>	Ккал-65, Бел-8, Жир-2, Угл-4
30	<i>Огурец соленый (30гр)</i>	Ккал-4, Угл-1
25	<i>Хлеб пшеничный (25гр)</i>	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
25	<i>Хлеб ржано-пшеничный (25гр)</i>	Ккал-53, Бел-1, Угл-11
150	<i>Компот из сухофруктов (150гр)</i>	Ккал-50, Угл-13
Итого за Обед		Ккал-410, Бел-17, Жир-10, Угл-61
<u>Полдник</u>		
150	<i>Кисель (150гр)</i>	Ккал-69, Угл-17
30	<i>Печенье (30гр)</i>	Ккал-120, Бел-2, Жир-6, Угл-20
Итого за Полдник		Ккал-189, Бел-2, Жир-6, Угл-37
<u>Ужин</u>		
150	<i>вареники ленивые (140гр)</i>	Ккал-216, Бел-22, Жир-8, Угл-15
150	<i>Чай сладкий с шиповником (150гр)</i>	Ккал-28, Угл-6
Итого за Ужин		Ккал-244, Бел-22, Жир-8, Угл-21
Итого за день		Ккал-1 237, Бел-51, Жир-38, Угл-174

Ответственный за питание _____
 Чкалыгина Мария Александровна

Директор _____

Тарабыкина Александра Александровна



Меню на 28.03.2024 год Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	Каша манная молочная (180гр)	Ккал-194, Бел-6, Жир-9, Угл-23
40	Батон с маслом (40гр)	Ккал-104, Бел-2, Жир-5, Угл-13
180	Чай сладкий с молоком (180гр)	Ккал-88, Бел-3, Жир-3, Угл-12
Итого за Завтрак		Ккал-386, Бел-11, Жир-17, Угл-48
<u>Завтрак 2</u>		
100	Яблоко (100гр)	Ккал-47, Угл-10
Итого за Завтрак 2		Ккал-47, Угл-10
<u>Обед</u>		
180	Щи рыбные со сметаной (180гр)	Ккал-89, Бел-5, Жир-5, Угл-8
3	укроп(3гр)	
3	петрушка (3гр)	Ккал-1
120	Картофельное пюре (130гр)	Ккал-113, Бел-3, Жир-4, Угл-17
70	Котлета рыбная "Любительская" (70гр)	Ккал-93, Бел-11, Жир-3, Угл-6
40	Огурец соленый (40гр)	Ккал-5, Угл-1
30	Хлеб пшеничный (30гр)	Ккал-71, Бел-2, Угл-14
35	Хлеб ржано-пшеничный (35гр)	Ккал-74, Бел-2, Угл-16
180	Компот из сухофруктов (180гр)	Ккал-61, Угл-16
Итого за Обед		Ккал-507, Бел-23, Жир-12, Угл-78
<u>Полдник</u>		
200	Кисель (200гр)	Ккал-94, Угл-23
50	Печенье (50гр)	Ккал-200, Бел-4, Жир-10, Угл-34
Итого за Полдник		Ккал-294, Бел-4, Жир-10, Угл-57
<u>Ужин</u>		
160	вареники ленивые (160гр)	Ккал-231, Бел-24, Жир-8, Угл-17
180	Чай сладкий с шиповником (180гр)	Ккал-34, Угл-8
Итого за Ужин		Ккал-265, Бел-24, Жир-8, Угл-25
Итого за день		Ккал-1 499, Бел-62, Жир-47, Угл-218

Ответственный
за питание



Наплыгина
Мария
Александровна

Директор

Тарабыкина
Александра
Александровна