

Меню на 28.11.2023 год Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Каша "Дружба" молочная (150гр)	Ккал-168, Бел-5, Жир-7, Угл-20
35	Батон с сыром и маслом 35 гр.	Ккал-110, Бел-4, Жир-4, Угл-14
150	Какао на молоке (150гр)	Ккал-109, Бел-5, Жир-5, Угл-12
Итого за Завтрак		Ккал-387, Бел-14, Жир-16, Угл-46
<u>Завтрак 2</u>		
100	Яблоко (100гр)	Ккал-47, Угл-10
Итого за Завтрак 2		Ккал-47, Угл-10
<u>Обед</u>		
150	Рассольник на м/к бульоне со сметаной (150гр)	Ккал-122, Бел-6, Жир-5, Угл-12
80	каша гороховая рассыпчатая (80гр)	Ккал-123, Бел-7, Жир-3, Угл-15
60	Бефстроганов из печени (60гр)	Ккал-78, Бел-4, Жир-5, Угл-5
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-489, Бел-20, Жир-13, Угл-69
<u>Полдник</u>		
150	Чай сладкий (150гр)	Ккал-24, Угл-6
40	Батон с повидлом (40гр)	Ккал-102, Бел-2, Жир-1, Угл-23
Итого за Полдник		Ккал-126, Бел-2, Жир-1, Угл-29
<u>Ужин</u>		
110	Омлет (110гр)	Ккал-144, Бел-9, Жир-11, Угл-8
35	Икра кабачковая (35гр)	Ккал-32, Бел-2, Жир-2, Угл-2
25	Хлеб пшеничный (25гр)	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
150	Чай сладкий с шиповником (150гр)	Ккал-28, Угл-6
Итого за Ужин		Ккал-263, Бел-13, Жир-13, Угл-28
Итого за день		Ккал-1 312, Бел-49, Жир-43, Угл-182

Ответственный
за питание

Чаплицкина
Мария
Александровна

Директор

Тарабыкина
Александра
Александровна



Меню на 28.11.2023 год Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	Каша "Дружба" молочная (180гр)	Ккал-207, Бел-6, Жир-9, Угл-25
40	Батон с сыром и маслом 40 гр.	Ккал-125, Бел-4, Жир-5, Угл-16
180	Какао на молоке (180гр)	Ккал-131, Бел-5, Жир-6, Угл-14
Итого за Завтрак		Ккал-463, Бел-15, Жир-20, Угл-55
<u>Завтрак 2</u>		
100	Яблоко (100гр)	Ккал-47, Угл-10
Итого за Завтрак 2		Ккал-47, Угл-10
<u>Обед</u>		
180	Рассольник на м/к бульоне со сметаной (180гр)	Ккал-142, Бел-7, Жир-6, Угл-14
100	каша гороховая рассыпчатая (100р)	Ккал-155, Бел-8, Жир-4, Угл-18
80	Бефстроганов из печени (80гр)	Ккал-102, Бел-5, Жир-6, Угл-7
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-621, Бел-25, Жир-16, Угл-89
<u>Полдник</u>		
180	Чай сладкий (180гр)	Ккал-29, Угл-7
60	Батон с повидлом (60гр)	Ккал-154, Бел-2, Жир-1, Угл-34
Итого за Полдник		Ккал-183, Бел-2, Жир-1, Угл-41
<u>Ужин</u>		
125	Омлет (125гр)	Ккал-173, Бел-12, Жир-13, Угл-10
40	Икра кабачковая (40гр)	Ккал-36, Бел-2, Жир-3, Угл-3
35	Хлеб пшеничный (35гр)	Ккал-82, Бел-3, Угл-17
180	Чай сладкий с шиповником (180гр)	Ккал-34, Угл-8
Итого за Ужин		Ккал-325, Бел-17, Жир-16, Угл-38
Итого за день		Ккал-1 639, Бел-59, Жир-53, Угл-233

Ответственный
за питание



Напыльгина
Мария
Александровна

Директор

Тарабыкина
Александра
Александровна