

**Меню на 28.12.2023 год Ясли**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
150	<b>Каша пшеничная молочная (150гр)</b>	Ккал-161, Бел-6, Жир-7, Угл-18
35	<b>Батон с маслом (35гр)</b>	Ккал-114, Бел-2, Жир-4, Угл-16
150	<b>Какао на молоке (150гр)</b>	Ккал-109, Бел-5, Жир-5, Угл-12
<b>Итого за Завтрак</b>		Ккал-384, Бел-13, Жир-16, Угл-46
<b><u>Завтрак 2</u></b>		
110	<b>Йогурт растишка (110гр)</b>	Ккал-86, Бел-3, Жир-3, Угл-12
<b>Итого за Завтрак 2</b>		Ккал-86, Бел-3, Жир-3, Угл-12
<b><u>Обед</u></b>		
150	<b>Суп с зеленым горошком на курином бульоне (150гр)</b>	Ккал-125, Бел-6, Жир-9, Угл-6
80	<b>Каша гречневая рассыпчатая (80гр)</b>	Ккал-107, Бел-4, Жир-2, Угл-17
60	<b>Бефстроганов из печени (60гр)</b>	Ккал-78, Бел-4, Жир-5, Угл-5
40	<b>Салат из вареной свеклы с луком (40гр)</b>	Ккал-53, Бел-1, Жир-4, Угл-4
25	<b>Хлеб пшеничный (25гр)</b>	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
25	<b>Хлеб ржано-пшеничный (25гр)</b>	Ккал-53, Бел-1, Угл-11
150	<b>Компот из сухофруктов (150гр)</b>	Ккал-50, Угл-13
<b>Итого за Обед</b>		Ккал-525, Бел-18, Жир-20, Угл-68
<b><u>Полдник</u></b>		
150	<b>Чай сладкий (150гр)</b>	Ккал-24, Угл-6
60	<b>Плюшка (60гр)</b>	Ккал-162, Бел-5, Жир-5, Угл-26
<b>Итого за Полдник</b>		Ккал-186, Бел-5, Жир-5, Угл-32
<b><u>Ужин</u></b>		
150	<b>Плов овощной (150гр)</b>	Ккал-216, Бел-4, Жир-6, Угл-35
25	<b>Хлеб пшеничный (25гр)</b>	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
150	<b>Чай сладкий с шиповником (150гр)</b>	Ккал-28, Угл-6
<b>Итого за Ужин</b>		Ккал-303, Бел-6, Жир-6, Угл-53
<b>Итого за день</b>		Ккал-1 484, Бел-45, Жир-50, Угл-211

Ответственный  
за питание

*М.И. Мухоморова*

Чайдыгина  
Мария  
Александровна

Директор



Тарабыкина  
Александра  
Александровна



## Меню на 28.12.2023 год Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	<b>Каша пшеничная молочная (180гр)</b>	Ккал-196, Бел-7, Жир-9, Угл-22
35	<b>Батон с маслом (35гр)</b>	Ккал-114, Бел-2, Жир-4, Угл-16
180	<b>Какао на молоке (180гр)</b>	Ккал-131, Бел-5, Жир-6, Угл-14
<b>Итого за Завтрак</b>		Ккал-441, Бел-14, Жир-19, Угл-52
<u>Завтрак 2</u>		
110	<b>Йогурт растишка (110гр)</b>	Ккал-86, Бел-3, Жир-3, Угл-12
<b>Итого за Завтрак 2</b>		Ккал-86, Бел-3, Жир-3, Угл-12
<u>Обед</u>		
180	<b>Суп с зеленым горошком на курином бульоне (180гр)</b>	Ккал-153, Бел-7, Жир-11, Угл-8
100	<b>Каша гречневая рассыпчатая (100гр)</b>	Ккал-137, Бел-4, Жир-3, Угл-22
80	<b>Бефстроганов из печени (80гр)</b>	Ккал-102, Бел-5, Жир-6, Угл-7
40	<b>Салат из вареной свеклы с луком (40гр)</b>	Ккал-53, Бел-1, Жир-4, Угл-4
35	<b>Хлеб пшеничный (35гр)</b>	Ккал-82, Бел-3, Угл-17
35	<b>Хлеб ржано-пшеничный (35гр)</b>	Ккал-74, Бел-2, Угл-16
180	<b>Компот из сухофруктов (180гр)</b>	Ккал-61, Угл-16
<b>Итого за Обед</b>		Ккал-662, Бел-22, Жир-24, Угл-90
<u>Полдник</u>		
150	<b>Чай сладкий (150гр)</b>	Ккал-24, Угл-6
80	<b>Плюшка (80гр)</b>	Ккал-217, Бел-6, Жир-7, Угл-34
<b>Итого за Полдник</b>		Ккал-241, Бел-6, Жир-7, Угл-40
<u>Ужин</u>		
180	<b>Плов овощной (180гр)</b>	Ккал-258, Бел-4, Жир-8, Угл-42
35	<b>Хлеб пшеничный (35гр)</b>	Ккал-82, Бел-3, Угл-17
180	<b>Чай сладкий с шиповником (180гр)</b>	Ккал-34, Угл-8
<b>Итого за Ужин</b>		Ккал-374, Бел-7, Жир-8, Угл-67
<b>Итого за день</b>		Ккал-1 804, Бел-52, Жир-61, Угл-261

Ответственный  
за питание

Напыльгина  
Мария  
Александровна

Директор

Тарабыкина  
Александра  
Александровна

