

Меню на 29.01.2024 год Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
110	Омлет (110гр)	Ккал-144, Бел-9, Жир-11, Угл-8
35	Батон с сыром и маслом 35 гр.	Ккал-110, Бел-4, Жир-4, Угл-14
150	Чай сладкий с молоком (150гр)	Ккал-72, Бел-2, Жир-3, Угл-10
Итого за Завтрак		Ккал-326, Бел-15, Жир-18, Угл-32
<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 "Крестьянский" на м/к бульоне (150гр)	Ккал-111, Бел-5, Жир-4, Угл-12
3	укроп(3гр)	
3	петрушка (3гр)	Ккал-1
100	Картофельное пюре (100гр)	Ккал-102, Бел-2, Жир-4, Угл-13
60	рыба жаренная (60гр)	Ккал-86, Бел-9, Жир-4, Угл-3
10	Огурец соленый (10гр)	Ккал-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 смеси ягод (150гр)	Ккал-29, Угл-7
Итого за Обед		Ккал-442, Бел-19, Жир-12, Угл-58
<u>Полдник</u>		
150	Кисель (150гр)	Ккал-69, Угл-17
60	Рогалик с повидлом (60гр)	Ккал-175, Бел-5, Жир-4, Угл-30
Итого за Полдник		Ккал-244, Бел-5, Жир-4, Угл-47
<u>Ужин</u>		
161	Каша гречневая с молоком (160гр)	Ккал-184, Бел-7, Жир-8, Угл-22
100	груша (100гр)	Ккал-42, Угл-11
Итого за Ужин		Ккал-226, Бел-7, Жир-8, Угл-33
Итого за день		Ккал-1 284, Бел-47, Жир-42, Угл-180

Ответственный
за питание



Чаплыгина
Мария
Александровна

Директор

Тарабыкина
Александра
Александровна

Меню на 29.01.2024 год Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
125	Омлет (125гр)	Ккал-173, Бел-12, Жир-13, Угл-10
40	Батон с сыром и маслом 40 гр.	Ккал-125, Бел-4, Жир-5, Угл-16
180	Чай сладкий с молоком (180гр)	Ккал-88, Бел-3, Жир-3, Угл-12
Итого за Завтрак		Ккал-386, Бел-19, Жир-21, Угл-38
<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 "Крестьянский" на м/к бульоне (180гр)	Ккал-132, Бел-7, Жир-5, Угл-14
3	укроп(3гр)	
3	петрушка (3гр)	Ккал-1
130	Картофельное пюре (130гр)	Ккал-122, Бел-3, Жир-4, Угл-19
80	рыба жаренная (80гр)	Ккал-112, Бел-12, Жир-6, Угл-4
15	Огурец соленый (15гр)	Ккал-2
30	Хлеб пшеничный (30гр)	Ккал-71, Бел-2, Угл-14
35	Хлеб ржано-пшеничный (35гр)	Ккал-74, Бел-2, Угл-16
150	Компот из смеси ягод (150гр)	Ккал-29, Угл-7
Итого за Обед		Ккал-543, Бел-26, Жир-15, Угл-74
<u>Полдник</u>		
200	Кисель (200гр)	Ккал-94, Угл-23
80	Рогалик с повидлом (80гр)	Ккал-226, Бел-6, Жир-5, Угл-40
Итого за Полдник		Ккал-320, Бел-6, Жир-5, Угл-63
<u>Ужин</u>		
180	Каша гречневая с молоком (180гр)	Ккал-174, Бел-6, Жир-8, Угл-20
100	груша (100гр)	Ккал-42, Угл-11
Итого за Ужин		Ккал-216, Бел-6, Жир-8, Угл-31
Итого за день		Ккал-1 511, Бел-58, Жир-49, Угл-216

Ответственный
за питание



Надлыгина
Мария
Александровна

Директор

Тарабыкина
Александра
Александровна