

**Меню на 29.03.2024 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 геркулесовая молочная (150гр)</b>	Ккал-204, Бел-7, Жир-8, Угл-26
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-427, Бел-14, Жир-17, Угл-54
<b><u>Завтрак 2</u></b>		
100	<b>Сок фруктовый (100гр)</b>	Ккал-46, Бел-1, Угл-10
<b>Итого за Завтрак 2</b>		Ккал-46, Бел-1, Угл-10
<b><u>Обед</u></b>		
150	<b>Суп "Кудрявый" на курином бульоне (150гр)</b>	Ккал-117, Бел-7, Жир-8, Угл-7
3	<b>укроп(3гр)</b>	
3	<b>петрушка (3гр)</b>	Ккал-1
170	<b>Бигос с мясом (170гр)</b>	Ккал-167, Бел-16, Жир-7, Угл-9
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 смеси ягод (150гр)</b>	Ккал-29, Угл-7
<b>Итого за Обед</b>		Ккал-426, Бел-26, Жир-15, Угл-46
<b><u>Полдник</u></b>		
150	<b>Йогурт (150гр)</b>	Ккал-117, Бел-4, Жир-4, Угл-17
60	<b>Плюшка (60гр)</b>	Ккал-162, Бел-5, Жир-5, Угл-26
<b>Итого за Полдник</b>		Ккал-279, Бел-9, Жир-9, Угл-43
<b><u>Ужин</u></b>		
160	<b>Каша гречневая с молоком (160гр)</b>	Ккал-183, Бел-6, Жир-8, Угл-22
150	<b>банан (100гр)</b>	Ккал-165, Бел-2, Жир-1, Угл-32
<b>Итого за Ужин</b>		Ккал-348, Бел-8, Жир-9, Угл-54
<b>Итого за день</b>		Ккал-1 526, Бел-58, Жир-50, Угл-207

Ответственный  
за питание



Директор

Тарабыкина  
Александра  
Александровна

**Меню на 29.03.2024 год Сад**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
180	<b>каша геркулесовая молочная (180гр) Сад</b>	Ккал-243, Бел-8, Жир-10, Угл-30
40	<b>Батон с маслом (40гр)</b>	Ккал-104, Бел-2, Жир-5, Угл-13
180	<b>Какао на молоке (180гр)</b>	Ккал-131, Бел-5, Жир-6, Угл-14
<b>Итого за Завтрак</b>		Ккал-478, Бел-15, Жир-21, Угл-57
<b><u>Завтрак 2</u></b>		
100	<b>Сок фруктовый (100гр)</b>	Ккал-46, Бел-1, Угл-10
<b>Итого за Завтрак 2</b>		Ккал-46, Бел-1, Угл-10
<b><u>Обед</u></b>		
180	<b>Суп "Кудрявый" на курином бульоне (180гр)</b>	Ккал-140, Бел-8, Жир-9, Угл-8
3	<b>укроп(3гр)</b>	
3	<b>петрушка (3гр)</b>	Ккал-1
200	<b>Бигос с мясом (200гр)</b>	Ккал-212, Бел-20, Жир-10, Угл-10
30	<b>Хлеб пшеничный (30гр)</b>	Ккал-71, Бел-2, Угл-14
35	<b>Хлеб ржано-пшеничный (35гр)</b>	Ккал-74, Бел-2, Угл-16
180	<b>Компот из смеси ягод (180гр)</b>	Ккал-34, Угл-8
<b>Итого за Обед</b>		Ккал-532, Бел-32, Жир-19, Угл-56
<b><u>Полдник</u></b>		
180	<b>Йогурт (180гр)</b>	Ккал-140, Бел-5, Жир-5, Угл-20
80	<b>Плюшка (80гр)</b>	Ккал-217, Бел-6, Жир-7, Угл-34
<b>Итого за Полдник</b>		Ккал-357, Бел-11, Жир-12, Угл-54
<b><u>Ужин</u></b>		
180	<b>Каша гречневая с молоком (180гр)</b>	Ккал-174, Бел-6, Жир-8, Угл-20
100	<b>банан (100гр)</b>	Ккал-110, Бел-2, Жир-1, Угл-21
<b>Итого за Ужин</b>		Ккал-284, Бел-8, Жир-9, Угл-41
<b>Итого за день</b>		Ккал-1 697, Бел-67, Жир-61, Угл-218

Ответственный  
за питание



Директор

Тарабыкина  
Александра  
Александровна