

**Меню на 29.11.2023 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 сыром и маслом 35 гр.</b>	Ккал-110, Бел-4, Жир-4, Угл-14
150	<b>Кофейный напиток на молоке (150гр)</b>	Ккал-114, Бел-5, Жир-5, Угл-13
<b>Итого за Завтрак</b>		Ккал-385, Бел-15, Жир-16, Угл-45
<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>Щи рыбные со сметаной (150гр)</b>	Ккал-76, Бел-4, Жир-4, Угл-7
100	<b>Картофельное пюре (100гр)</b>	Ккал-102, Бел-2, Жир-4, Угл-13
30	<b>Рыба под овощами (30гр)</b>	Ккал-18, Бел-3, Угл-1
35	<b>Овощной салат (35гр)</b>	Ккал-42, Жир-4, Угл-1
3	<b>укроп(3гр)</b>	
25	<b>Хлеб пшеничный (35гр)</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-379, Бел-12, Жир-12, Угл-52
<b><u>Полдник</u></b>		
150	<b>Кисель (150гр)</b>	Ккал-69, Угл-17
60	<b>Пирожок печеный с картофелем (60гр)</b>	Ккал-152, Бел-4, Жир-6, Угл-22
<b>Итого за Полдник</b>		Ккал-221, Бел-4, Жир-6, Угл-39
<b><u>Ужин</u></b>		
161	<b>Каша гречневая с молоком (160гр)</b>	Ккал-184, Бел-7, Жир-8, Угл-22
100	<b>банан (100гр)</b>	Ккал-110, Бел-2, Жир-1, Угл-21
<b>Итого за Ужин</b>		Ккал-294, Бел-9, Жир-9, Угл-43
<b>Итого за день</b>		Ккал-1 325, Бел-41, Жир-43, Угл-189

Ответственный  
за питание



Чаплыгина  
Мария  
Александровна

Директор

Тарабыкина  
Александра  
Александровна

**Меню на 29.11.2023 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 пшеничная молочная (180гр)</b>	Ккал-196, Бел-7, Жир-9, Угл-22
40	<b>Батон с сыром и маслом 40 гр.</b>	Ккал-125, Бел-4, Жир-5, Угл-16
180	<b>Кофейный напиток на молоке (180гр)</b>	Ккал-135, Бел-5, Жир-6, Угл-16
<b>Итого за Завтрак</b>		Ккал-456, Бел-16, Жир-20, 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>		
180	<b>Щи рыбные со сметаной (180гр)</b>	Ккал-89, Бел-5, Жир-5, Угл-8
130	<b>Картофельное пюре (130гр)</b>	Ккал-122, Бел-3, Жир-4, Угл-19
50	<b>Рыба под овощами (50гр)</b>	Ккал-29, Бел-5, Угл-1
45	<b>Овощной салат (45гр)</b>	Ккал-53, Жир-5, Угл-2
3	<b>укроп(3гр)</b>	
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 смеси ягод (180гр)</b>	Ккал-34, Угл-8
<b>Итого за Обед</b>		Ккал-483, Бел-18, Жир-14, Угл-71
<b><u>Полдник</u></b>		
200	<b>Кисель (200гр)</b>	Ккал-94, Угл-23
70	<b>Пирожок печеный с картофелем (70гр)</b>	Ккал-169, Бел-4, Жир-6, Угл-25
<b>Итого за Полдник</b>		Ккал-263, Бел-4, Жир-6, Угл-48
<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-1 532, Бел-47, Жир-49, Угл-224

Ответственный  
за питание



Чаплыгина  
Мария  
Александровна

Директор

Тарабыкина  
Александра  
Александровна