

Меню на 29.12.2023 год Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
120	Запеканка творожная	Ккал-211, Бел-18, Жир-10, Угл-13
35	Батон с маслом (35гр)	Ккал-114, Бел-2, Жир-4, Угл-16
150	Какао на молоке (150гр)	Ккал-109, Бел-5, Жир-5, Угл-12
Итого за Завтрак		Ккал-434, Бел-25, Жир-19, Угл-41
<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 гороховый на курином бульоне (150гр)	Ккал-129, Бел-6, Жир-4, Угл-15
170	Бигос с курицей (170гр)	Ккал-197, Бел-15, Жир-13, Угл-9
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-467, Бел-24, Жир-17, Угл-54
<u>Полдник</u>		
150	Чай сладкий (150гр)	Ккал-24, Угл-6
48	Батон с кабачковой икрой (48гр)	Ккал-102, Бел-3, Жир-2, Угл-19
Итого за Полдник		Ккал-126, Бел-3, Жир-2, Угл-25
<u>Ужин</u>		
150	Макароны отварные с маслом (150гр)	Ккал-198, Бел-5, Жир-4, Угл-34
20	Яйцо вареное- (20гр)	Ккал-32, Бел-3, Жир-2, Угл-2
25	Хлеб пшеничный (25гр)	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
150	Чай сладкий (150гр)	Ккал-24, Угл-6
Итого за Ужин		Ккал-313, Бел-10, Жир-6, Угл-54
Итого за день		Ккал-1 386, Бел-63, Жир-44, Угл-184

Ответственный
за питание



Директор

Тарабыкина
Александра
Александровна

Меню на 29.12.2023 год Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	<i>Запеканка творожная</i>	Ккал-264, Бел-22, Жир-13, Угл-17
35	<i>Батон с маслом (35гр)</i>	Ккал-114, Бел-2, Жир-4, Угл-16
180	<i>Какао на молоке (180гр)</i>	Ккал-131, Бел-5, Жир-6, Угл-14
Итого за Завтрак		Ккал-509, Бел-29, Жир-23, Угл-47
<u>Завтрак 2</u>		
100	<i>Сок фруктовый (100гр)</i>	Ккал-46, Бел-1, Угл-10
Итого за Завтрак 2		Ккал-46, Бел-1, Угл-10
<u>Обед</u>		
180	<i>Суп гороховый на курином бульоне (180гр)</i>	Ккал-166, Бел-8, Жир-7, Угл-17
200	<i>Бигос с курицей (200гр)</i>	Ккал-251, Бел-19, Жир-17, Угл-10
35	<i>Хлеб пшеничный (35гр)</i>	Ккал-82, Бел-3, Угл-17
35	<i>Хлеб ржано-пшеничный (35гр)</i>	Ккал-74, Бел-2, Угл-16
180	<i>Компот из смеси ягод (180гр)</i>	Ккал-34, Угл-8
Итого за Обед		Ккал-607, Бел-32, Жир-24, Угл-68
<u>Полдник</u>		
180	<i>Чай сладкий (180гр)</i>	Ккал-29, Угл-7
54	<i>Батон с кабачковой икрой (54гр)</i>	Ккал-113, Бел-4, Жир-2, Угл-20
Итого за Полдник		Ккал-142, Бел-4, Жир-2, Угл-27
<u>Ужин</u>		
170	<i>Макароны отварные с маслом (170гр)</i>	Ккал-225, Бел-6, Жир-5, Угл-39
20	<i>Яйцо вареное- (20гр)</i>	Ккал-32, Бел-3, Жир-2, Угл-2
35	<i>Хлеб пшеничный (35гр)</i>	Ккал-82, Бел-3, Угл-17
180	<i>Чай сладкий (180гр)</i>	Ккал-29, Угл-7
Итого за Ужин		Ккал-368, Бел-12, Жир-7, Угл-65
Итого за день		Ккал-1 672, Бел-78, Жир-56, Угл-217

Ответственный
за питание

Александровна

Чарльотта
Мария
Александровна



Директор

Тарабыкина
Александра
Александровна