

Меню на 31.01.2024 год Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Каша манная молочная (160гр)	Ккал-151, Бел-6, Жир-6, Угл-18
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-374, Бел-13, Жир-15, Угл-46
<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 картофельный с бобовыми на курином бульоне (150гр)	Ккал-143, Бел-7, Жир-7, Угл-12
100	Каша рисовая рассыпчатая (100гр)	Ккал-125, Бел-2, Жир-3, Угл-23
50	Котлета рыбная "Любительская" (50гр)	Ккал-65, Бел-8, Жир-2, Угл-4
35	Соус томатный (35гр)	Ккал-44, Бел-1, Жир-1, Угл-7
30	Салат витаминный (30гр)	Ккал-28, Бел-1, Жир-2, Угл-2
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-546, Бел-22, Жир-15, Угл-78
<u>Полдник</u>		
150	Чай сладкий (150гр)	Ккал-24, Угл-6
60	Пирожок печеный с картофелем (60гр)	Ккал-152, Бел-4, Жир-6, Угл-22
Итого за Полдник		Ккал-176, Бел-4, Жир-6, Угл-28
<u>Ужин</u>		
150	Суп молочный с макаронными изделиями	Ккал-158, Бел-5, Жир-8, Угл-17
150	Чай сладкий с лимоном (150гр)	Ккал-21, Угл-5
Итого за Ужин		Ккал-179, Бел-5, Жир-8, Угл-22
Итого за день		Ккал-1 321, Бел-45, Жир-44, Угл-184

Ответственный
за питание



Напльгид
Мария
Александровна

Директор

Тарабыкина
Александра
Александровна

Меню на 31.01.2024 год Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	Каша манная молочная (180гр)	Ккал-194, Бел-6, Жир-9, Угл-23
35	Батон с маслом (35гр)	Ккал-114, Бел-2, Жир-4, Угл-16
150	Какао на молоке (180гр)	Ккал-109, Бел-5, Жир-5, Угл-12
Итого за Завтрак		Ккал-417, Бел-13, Жир-18, Угл-51
<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 картофельный с бобовыми на курином бульоне (180гр)	Ккал-167, Бел-8, Жир-7, Угл-15
120	Каша рисовая рассыпчатая (120гр)	Ккал-152, Бел-3, Жир-3, Угл-27
70	Котлета рыбная "Любительская" (70гр)	Ккал-93, Бел-11, Жир-3, Угл-6
25	Соус томатный (25гр)	Ккал-31, Бел-1, Жир-1, Угл-5
50	Салат витаминный (50гр)	Ккал-46, Бел-1, Жир-3, Угл-4
30	Хлеб пшеничный (30гр)	Ккал-71, Бел-2, Угл-14
35	Хлеб ржано-пшеничный (35гр)	Ккал-74, Бел-2, Угл-16
180	Компот из смеси ягод (180гр)	Ккал-34, Угл-8
Итого за Обед		Ккал-668, Бел-28, Жир-17, Угл-95
<u>Полдник</u>		
180	Чай сладкий (180гр)	Ккал-29, Угл-7
70	Пирожок печеный с картофелем (70гр)	Ккал-169, Бел-4, Жир-6, Угл-25
Итого за Полдник		Ккал-198, Бел-4, Жир-6, Угл-32
<u>Ужин</u>		
180	Суп молочный с макаронными изделиями	Ккал-182, Бел-6, Жир-9, Угл-20
180	Чай сладкий с лимоном (180гр)	Ккал-26, Угл-6
Итого за Ужин		Ккал-208, Бел-6, Жир-9, Угл-26
Итого за день		Ккал-1 537, Бел-52, Жир-50, Угл-214

Ответственный
за питание



Директор

Тарабыкина
Александра
Александровна