Меню на 01.04.2025 год Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	Завтрак	
150	Каша пшенная молочная (150гр)	Ккал-161, Бел-6, Жир-7, Угл-19
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-384, Бел-13, Жир-16, Угл-47
	Завтрак 2	
100	Сок фруктовый (100гр)	Ккал-46, Бел-1, Угл-10
	Итого за Завтрак 2	Ккал-46, Бел-1, Угл-10
	Обед	
150	Суп Кудрявый на курином бульоне (150гр)	Ккал-117, Бел-7, Жир-8, Угл-7
3	укроп(3гр)	
3	петрушка (3гр)	Ккал-1
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 сухофруктов (150гр)	Ккал-50, Угл-13
	Итого за Обед	Ккал-477, Бел-25, Жир-21, Угл-52
	Полдник	
150	Йогурт (150гр)	Ккал-117, Бел-4, Жир-4, Угл-17
60	Батон с повидлом (60гр)	Ккал-154, Бел-2, Жир-1, Угл-34
	Итого за Полдник	Ккал-271, Бел-6, Жир-5, Угл-51
	Ужин_	
140	Запеканки ленивые (140гр)	Ккал-201, Бел-21, Жир-7, Угл-14
150	Чай сладкий с лимоном (150гр)	Ккал-21, Угл-5
	Итого за Ужин_	Ккал-222, Бел-21, Жир-7, Угл-19
	Итого за день	Ккал-1 400, Бел-66, Жир-49, Угл-179

Ответственный за питание _____ Чаплыгина Мария Александровна

Директор _____ Тарабыкина Александра Александровна

_____

Меню на 01.04.2025 год Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	Завтрак	
180	Каша пшенная молочная (180гр)	Ккал-257, Бел-9, Жир-9, Угл-34
40	Батон с маслом (40гр)	Ккал-104, Бел-2, Жир-5, Угл-13
180	Какао на молоке (180гр)	Ккал-131, Бел-5, Жир-6, Угл-14
	Итого за Завтрак	Ккал-492, Бел-16, Жир-20, Угл-61
	Завтрак 2	
100	Сок фруктовый (100гр)	Ккал-46, Бел-1, Угл-10
	Итого за Завтрак 2	Ккал-46, Бел-1, Угл-10
	Обед	
180	Суп Кудрявый 'на курином бульоне (180гр)	Ккал-140, Бел-8, Жир-9, Угл-8
3	укроп(3гр)	
3	петрушка (3гр)	Ккал-1
200	Бигос с курицей (200гр)	Ккал-251, Бел-19, Жир-17, Угл-10
30	Хлеб пшеничный (30гр)	Ккал-71, Бел-2, Угл-14
35	Хлеб ржано-пшеничный (35гр)	Ккал-74, Бел-2, Угл-16
180	Компот из сухофруктов (180гр)	Ккал-61, Угл-16
	Итого за Обед	Ккал-598, Бел-31, Жир-26, Угл-64
	Полдник	
180	Йогурт (180гр)	Ккал-140, Бел-5, Жир-5, Угл-20
60	Батон с повидлом (60гр)	Ккал-154, Бел-2, Жир-1, Угл-34
	Итого за Полдник	Ккал-294, Бел-7, Жир-6, Угл-54
	Ужин_	
160	вареники ленивые (160гр)	Ккал-231, Бел-24, Жир-8, Угл-17
180	Чай сладкий с лимоном (180гр)	Ккал-26, Угл-6
	Итого за Ужин_	Ккал-257, Бел-24, Жир-8, Угл-23
	Итого за день	Ккал-1 687, Бел-79, Жир-60, Угл-212

Ответственный за питание _____ Чаплыгина Мария Александровна

Директор _____ Тарабыкина Александра Александровна _____

«СП Детский сад «Дружная семейка» ОГРН 1116382006638 ДЛЯ ДОКУМЕНТОВ ИНН 6382062832 «ГБОУ СОШ п. Луначарский»