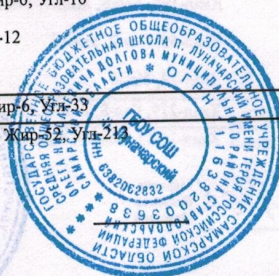


Меню на 01.11.2022 год Ясли (Ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Каша манная молочная (150гр)	Ккал-161, Бел-6, Жир-7, Угл-19
35	Батон с сыром 35	Ккал-99, Бел-4, Жир-3, Угл-15
150	Какао на молоке (150гр)	Ккал-109, Бел-5, Жир-5, Угл-12
Итого за Завтрак		Ккал-369, Бел-15, 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	Рассольник на м/к бульоне со сметаной (150гр)	Ккал-122, Бел-6, Жир-5, Угл-12
140	Ланшевник с мясом (140гр)	Ккал-362, Бел-21, Жир-14, Угл-35
30	Салат из свеклы с зеленым горошком (30гр)	Ккал-32, Бел-1, Жир-2, Угл-3
25	Хлеб пшеничный (25гр)	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
24	Хлеб ржано-пшеничный (24гр)	Ккал-50, Бел-1, Угл-11
150	Компот из сухофруктов (150гр)	Ккал-46, Угл-12
Итого за Обед		Ккал-671, Бел-31, Жир-21, Угл-85
<u>Полдник</u>		
60	Пирожок печеный с картофелем (60гр)	Ккал-152, Бел-4, Жир-6, Угл-22
150	Йогурт (150гр)	Ккал-117, Бел-4, Жир-4, Угл-17
Итого за Полдник		Ккал-269, Бел-8, Жир-10, Угл-39
<u>Ужин</u>		
150	Рагу из овощей (150гр)	Ккал-128, Бел-4, Жир-6, Угл-16
25	Хлеб пшеничный (25гр)	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
150	Чай сладкий (150гр)	Ккал-20, Угл-5
Итого за Ужин		Ккал-207, Бел-6, Жир-6, Угл-33
Итого за день		Ккал-1 562, Бел-61, Жир-52, Угл-213

Старший воспитатель


Уюгова Светлана Николаевна
Ответственный за питание

Маркина
Вioletта
Игоревна

Меню на 01.11.2022 год Сад (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-197, Бел-7, Жир-8, Угл-24
40	Батон с сыром 40	Ккал-114, Бел-5, Жир-3, Угл-17
150	Какао на молоке (150гр)	Ккал-109, Бел-5, Жир-5, Угл-12
Итого за Завтрак		Ккал-420, Бел-17, Жир-16, Угл-53
<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	Рассольник на м/к бульоне со сметаной (180гр)	Ккал-142, Бел-7, Жир-6, Угл-14
160	Лапшевник с мясом (160гр)	Ккал-415, Бел-24, Жир-16, Угл-40
50	Салат из свеклы с зеленым горошком (50гр)	Ккал-54, Бел-1, Жир-3, Угл-6
30	Хлеб пшеничный (30гр)	Ккал-71, Бел-2, Угл-14
24	Хлеб ржано-пшеничный (24гр)	Ккал-50, Бел-1, Угл-11
180	Компот из сухофруктов (180гр)	Ккал-57, Угл-15
Итого за Обед		Ккал-789, Бел-35, Жир-25, Угл-100
<u>Полдник</u>		
70	Пирожок печеный с картофелем (70гр)	Ккал-169, Бел-4, Жир-6, Угл-25
180	Йогурт (180гр)	Ккал-140, Бел-5, Жир-5, Угл-20
Итого за Полдник		Ккал-309, Бел-9, Жир-11, Угл-45
<u>Ужин</u>		
200	Рагу из овощей (200гр)	Ккал-196, Бел-6, Жир-9, Угл-28
25	Хлеб пшеничный (25гр)	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
180	Чай сладкий (180гр)	Ккал-24, Угл-6
Итого за Ужин		Ккал-279, Бел-8, Жир-9, Угл-46
Итого за день		Ккал-1 843, Бел-70, Жир-61, Угл-254

Старший
воспитатель



Уюгова Светлана
Николаевна

Ответственный
за питание



Маркина
Виолетта
Игоревна

