


Меню на 02.11.2022 год Ясли (Ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	<i>Каша рисовая молочная (150гр)</i>	Ккал-169, Бел-5, Жир-7, Угл-20
30	<i>Батон с маслом (30гр)</i>	Ккал-104, Бел-2, Жир-5, Угл-13
150	<i>Кофейный напиток на молоке (150гр)</i>	Ккал-109, Бел-4, Жир-5, Угл-12
Итого за Завтрак		Ккал-382, Бел-11, Жир-17, Угл-45
<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>		
150	<i>Суп овощной (150гр)</i>	Ккал-67, Бел-1, Жир-4, Угл-6
80	<i>Каша гречневая рассыпчатая (80гр)</i>	Ккал-107, Бел-4, Жир-2, Угл-17
60	<i>Бефстроганов из печени (60гр)</i>	Ккал-78, Бел-4, Жир-5, Угл-5
35	<i>Салат овощной (35гр)</i>	Ккал-35, Бел-1, Жир-3, Угл-2
25	<i>Хлеб пшеничный (25гр)</i>	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
24	<i>Хлеб ржано-пшеничный (24гр)</i>	Ккал-50, Бел-1, Угл-11
180	<i>Компот из смеси ягод (180гр)</i>	Ккал-34, Угл-8
Итого за Обед		Ккал-430, Бел-13, Жир-14, Угл-61
<u>Полдник</u>		
30	<i>Печенье (30гр)</i>	Ккал-120, Бел-2, Жир-6, Угл-20
150	<i>Йогурт (150гр)</i>	Ккал-117, Бел-4, Жир-4, Угл-17
Итого за Полдник		Ккал-237, Бел-6, Жир-10, Угл-37
<u>Ужин</u>		
188	<i>Картофель в сметане 188гр</i>	Ккал-134, Бел-3, Жир-3, Угл-24
25	<i>Хлеб пшеничный (25гр)</i>	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
150	<i>Чай сладкий (150гр)</i>	Ккал-20, Угл-5
Итого за Ужин		Ккал-213, Бел-5, Жир-3, Угл-41
Итого за день		Ккал-1 308, Бел-36, Жир-44, Угл-194

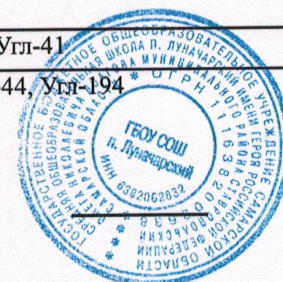
Старший
воспитатель



Уютова Светлана Ответственный
Николаевна за питание



Маркина
Виолетта
Игоревна



Меню на 02.11.2022 год Сад (Сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	Каша рисовая молочная (180гр)	Ккал-206, Бел-6, Жир-9, Угл-24
35	Батон с маслом (35гр)	Ккал-114, Бел-2, Жир-4, Угл-16
180	Кофейный напиток на молоке (180гр)	Ккал-125, Бел-5, Жир-5, Угл-15
Итого за Завтрак		Ккал-445, Бел-13, Жир-18, Угл-55
<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 овощной (180гр)	Ккал-83, Бел-1, Жир-5, Угл-8
100	Каша гречневая рассыпчатая (100гр)	Ккал-137, Бел-4, Жир-3, Угл-22
80	Бефстроганов из печени (80гр)	Ккал-102, Бел-5, Жир-6, Угл-7
45	Салат овощной (45гр)	Ккал-46, Бел-1, Жир-4, Угл-3
30	Хлеб пшеничный (30гр)	Ккал-71, Бел-2, Угл-14
28	Хлеб ржано-пшеничный (28гр)	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
180	Компот из смеси ягод (180гр)	Ккал-34, Угл-8
Итого за Обед		Ккал-532, Бел-15, Жир-18, Угл-74
<u>Полдник</u>		
50	Печенье (50гр)	Ккал-200, Бел-4, Жир-10, Угл-34
180	Йогурт (180гр)	Ккал-140, Бел-5, Жир-5, Угл-20
Итого за Полдник		Ккал-340, Бел-9, Жир-15, Угл-54
<u>Ужин</u>		
191	Картофель в сметане 191гр	Ккал-188, Бел-4, Жир-7, Угл-28
25	Хлеб пшеничный (25гр)	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
180	Чай сладкий (180гр)	Ккал-24, Угл-6
Итого за Ужин		Ккал-271, Бел-6, Жир-7, Угл-46
Итого за день		Ккал-1 634, Бел-44, Жир-58, Угл-239

Старший
воспитатель

Уютова Светлана Ответственный
Николаевна за питание

Маркина
Вioletta
Игоревна

