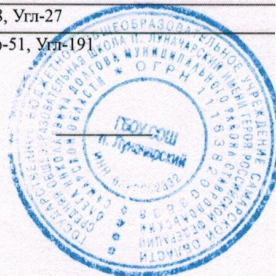


Меню на 03.10.2022 год Ясли (Ясли)

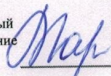
Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Каша ячневая молочная (150гр)	Ккал-155, Бел-5, Жир-7, Угл-18
30	Батон с маслом (30гр)	Ккал-104, Бел-2, Жир-5, Угл-13
150	Кофейный напиток на молоке (150гр)	Ккал-109, Бел-4, Жир-5, Угл-12
Итого за Завтрак		Ккал-368, Бел-11, Жир-17, Угл-43
<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 Крестьянский'на м/к бульоне (150гр)	Ккал-111, Бел-5, Жир-4, Угл-12
60	Тефтели мясные (60гр)	Ккал-149, Бел-11, Жир-7, Угл-9
100	Макаронны отварные с маслом (100гр)	Ккал-130, Бел-3, Жир-3, Угл-23
35	Салат овощной (35гр)	Ккал-35, Бел-1, Жир-3, Угл-2
25	Соус томатный (25гр)	Ккал-31, Бел-1, Жир-1, Угл-5
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-611, Бел-24, Жир-18, Угл-86
<u>Полдник</u>		
30	Вафли (30гр)	Ккал-159, Бел-1, Жир-8, Угл-20
150	Чай сладкий (150гр)	Ккал-20, Угл-5
Итого за Полдник		Ккал-179, Бел-1, Жир-8, Угл-25
<u>Ужин</u>		
150	Суп куриный (150гр)	Ккал-146, Бел-9, Жир-8, Угл-10
25	Хлеб пшеничный (25гр)	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
150	Чай сладкий (150гр)	Ккал-20, Угл-5
Итого за Ужин		Ккал-225, Бел-11, Жир-8, Угл-27
Итого за день		Ккал-1 429, Бел-48, Жир-51, Угл-191

Старший
воспитательУютова Светлана Ответственный
Николаевна за питаниеМаркина
Вioletта
Игоревна

Меню на 03.10.2022 год Сад (Сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	Каша ячневая молочная (180гр)	Ккал-191, Бел-6, Жир-8, Угл-22
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-430, Бел-13, Жир-17, 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	Суп Крестьянский'на м/к бульоне (180гр)	Ккал-132, Бел-7, Жир-5, Угл-14
70	Тефтели мясные (70гр)	Ккал-191, Бел-14, Жир-9, Угл-11
120	Макаронны отварные с маслом (120гр)	Ккал-157, Бел-4, Жир-3, Угл-27
45	Салат овощной (45гр)	Ккал-46, Бел-1, Жир-4, Угл-3
35	Соус томатный (35гр)	Ккал-44, Бел-1, Жир-1, Угл-7
30	Хлеб пшеничный (30гр)	Ккал-71, Бел-2, Угл-14
28	Хлеб ржано-пшеничный (28гр)	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
180	Компот из сухофруктов (180гр)	Ккал-57, Угл-15
Итого за Обед		Ккал-757, Бел-31, Жир-22, Угл-103
<u>Полдник</u>		
50	Вафли (50гр)	Ккал-265, Бел-2, Жир-14, Угл-34
180	Чай сладкий (180гр)	Ккал-24, Угл-6
Итого за Полдник		Ккал-289, Бел-2, Жир-14, Угл-40
<u>Ужин</u>		
180	Суп куриный (180гр)	Ккал-189, Бел-10, Жир-11, Угл-13
25	Хлеб пшеничный (25гр)	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
180	Чай сладкий (180гр)	Ккал-24, Угл-6
Итого за Ужин		Ккал-272, Бел-12, Жир-11, Угл-31
Итого за день		Ккал-1 794, Бел-59, Жир-64, Угл-237*

Старший
воспитатель

Уюгова Светлана Ответственный
Николаевна за питание

Маркина
Вioletта
Игоревна