

Меню на 03.11.2022 год Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	--

Завтрак

120	Запеканка творожная (120гр)	Ккал-211, Бел-18, Жир-10, Угл-13
30	Молоко сгущенное (30гр)	Ккал-96, Бел-2, Жир-3, Угл-17
30	Батон с маслом (30гр)	Ккал-104, Бел-2, Жир-5, Угл-13
150	Чай сладкий (150гр)	Ккал-20, Угл-5

Итого за Завтрак Ккал-431, Бел-22, Жир-18, Угл-48

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
170	Бигос с курицей (170гр)	Ккал-197, Бел-15, Жир-13, Угл-9
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-469, Бел-25, Жир-21, Угл-51

Полдник

60	Батон с повидлом (60гр)	Ккал-154, Бел-2, Жир-1, Угл-34
150	Чай сладкий (150гр)	Ккал-20, Угл-5

Итого за Полдник Ккал-174, Бел-2, Жир-1, Угл-39

Ужин

150	Макароны отварные с маслом (150гр)	Ккал-198, Бел-5, Жир-4, Угл-34
20	Яйцо вареное- (20гр)	Ккал-32, Бел-3, Жир-2, Угл-2
35	Икра кабачковая (35гр)	Ккал-32, Бел-2, Жир-2, Угл-2
150	Чай сладкий (150гр)	Ккал-20, Угл-5

Итого за Ужин Ккал-282, Бел-10, Жир-8, Угл-43

Итого за день Ккал-1 402, Бел-60, Жир-48, Угл-191

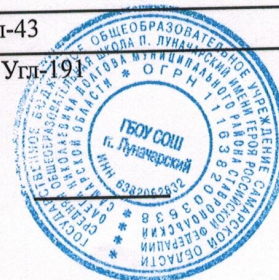
Старший
воспитатель



Уйтова Светлана Ответственный
Николаевна за питание



Маркина
Вioletта
Игоревна



Меню на 03.11.2022 год Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Запеканка творожная (150гр)	Ккал-264, Бел-22, Жир-13, Угл-17
40	Молоко сгущенное (40гр)	Ккал-128, Бел-2, Жир-3, Угл-22
35	Батон с маслом (35гр)	Ккал-114, Бел-2, Жир-4, Угл-16
180	Чай сладкий (180гр)	Ккал-24, Угл-6
Итого за Завтрак		Ккал-530, Бел-26, Жир-20, Угл-61
<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 Кудрявый'на курином бульоне (180гр)	Ккал-140, Бел-8, Жир-9, Угл-8
200	Бигос с курицей (200гр)	Ккал-251, Бел-19, Жир-17, Угл-10
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-578, Бел-31, Жир-26, Угл-59
<u>Полдник</u>		
80	Батон с повидлом (80гр)	Ккал-205, Бел-3, Жир-1, Угл-46
180	Чай сладкий (180гр)	Ккал-24, Угл-6
Итого за Полдник		Ккал-229, Бел-3, Жир-1, Угл-52
<u>Ужин</u>		
170	Макаронны отварные с маслом (170гр)	Ккал-225, Бел-6, Жир-5, Угл-39
20	Яйцо вареное- (20гр)	Ккал-32, Бел-3, Жир-2, Угл-2
40	Икра кабачковая (40гр)	Ккал-36, Бел-2, Жир-3, Угл-3
180	Чай сладкий (180гр)	Ккал-24, Угл-6
Итого за Ужин		Ккал-317, Бел-11, Жир-10, Угл-50
Итого за день		Ккал-1 700, Бел-72, Жир-57, Угл-232

Старший
воспитательУйтова Светлана Ответственный
Николаевна за питаниеМаркина
Виолетта
Игоревна