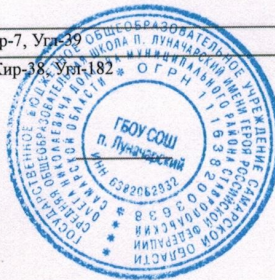


Меню на 04.10.2022 год Ясли (Ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Каша Дружба'молочная (150гр)	Ккал-168, Бел-5, Жир-7, Угл-20
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-376, Бел-14, Жир-15, Угл-47
<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 картофельный с бобовыми на мясо-костном бульоне (150гр)	Ккал-132, Бел-7, Жир-5, Угл-12
50	Котлета из мяса (50гр)	Ккал-112, Бел-10, Жир-6, Угл-4
80	каша гороховая рассыпчатая (80гр)	Ккал-123, Бел-7, Жир-3, Угл-15
30	Огурец соленый (30гр)	Ккал-4, Угл-1
25	Хлеб пшеничный (25гр)	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
24	Хлеб ржано-пшеничный (24гр)	Ккал-50, Бел-1, Угл-11
150	Компот из смеси ягод (150гр)	Ккал-29, Угл-7
Итого за Обед		Ккал-509, Бел-27, Жир-14, Угл-62
<u>Полдник</u>		
48	Батон с кабачковой икрой (48гр)	Ккал-102, Бел-3, Жир-2, Угл-19
150	Чай сладкий (150гр)	Ккал-20, Угл-5
Итого за Полдник		Ккал-122, Бел-3, Жир-2, Угл-24
<u>Ужин</u>		
50	Гуляш из печени (50гр)	Ккал-81, Бел-4, Жир-5, Угл-5
80	Каша гречневая рассыпчатая (80гр)	Ккал-107, Бел-4, Жир-2, Угл-17
25	Хлеб пшеничный (25гр)	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
150	Чай сладкий (150гр)	Ккал-20, Угл-5
Итого за Ужин		Ккал-267, Бел-10, Жир-7, Угл-29
Итого за день		Ккал-1320, Бел-55, Жир-38, Угл-182

Старший воспитатель


Уюгова Светлана Ответственный
Николаевна за питание

Маркина
Вioletта
Игоревна

Меню на 04.10.2022 год Сад (Сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	Каши Дружба Молочная (180гр)	Ккал-207, Бел-6, Жир-9, Угл-25
40	Батон с сыром 40	Ккал-114, Бел-5, Жир-3, Угл-17
180	Какао на молоке (180гр)	Ккал-131, Бел-5, Жир-6, Угл-14
Итого за Завтрак		Ккал-452, Бел-16, Жир-18, Угл-56
<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 картофельный с бобовыми на мясо-костном бульоне (180гр)	Ккал-153, Бел-8, Жир-5, Угл-15
70	Котлета из мяса (70гр)	Ккал-157, Бел-14, Жир-8, Угл-5
100	каша гороховая рассыпчатая (100р)	Ккал-155, Бел-8, Жир-4, Угл-18
40	Огурец соленый (40гр)	Ккал-5, Угл-1
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-634, Бел-34, Жир-17, Угл-73
<u>Полдник</u>		
54	Батон с кабачковой икрой (54гр)	Ккал-113, Бел-4, Жир-2, Угл-20
180	Чай сладкий (180гр)	Ккал-24, Угл-6
Итого за Полдник		Ккал-137, Бел-4, Жир-2, Угл-26
<u>Ужин</u>		
70	Гуляш из печени (70гр)	Ккал-114, Бел-6, Жир-7, Угл-7
100	Каши гречневая рассыпчатая (100гр)	Ккал-137, Бел-4, Жир-3, Угл-22
25	Хлеб пшеничный (25гр)	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
180	Чай сладкий (180гр)	Ккал-24, Угл-6
Итого за Ужин		Ккал-334, Бел-12, Жир-10, Угл-46
Итого за день		Ккал-1 603, Бел-67, Жир-47, Угл-212

Старший воспитатель



Уйтова Светлана Николаевна Ответственный за питание



Маркина Вioлетта Игоревна

