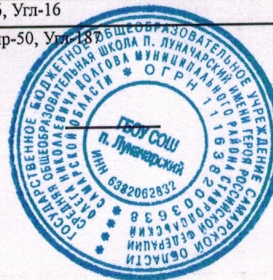


Меню на 05.09.2022 год Ясли (Ясли)

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
31	Батон с сыром (25/6гр)	Ккал-88, Бел-4, Жир-2, Угл-13
150	Кофейный напиток на молоке (150гр)	Ккал-109, Бел-4, Жир-5, Угл-12
Итого за Завтрак		Ккал-358, Бел-14, Жир-14, Угл-44
<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	Щи на м/к бульоне (150гр)	Ккал-153, Бел-10, Жир-8, Угл-11
140	Лепшевик с мясом (140гр)	Ккал-362, Бел-21, Жир-14, Угл-35
35	Овощной салат (35гр)	Ккал-42, Жир-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 сухофруктов (150гр)	Ккал-46, Угл-12
Итого за Обед		Ккал-712, Бел-34, Жир-26, Угл-82
<u>Полдник</u>		
60	Рогалик с повидлом (60гр)	Ккал-175, Бел-5, Жир-4, Угл-30
150	Чай сладкий (150гр)	Ккал-20, Угл-5
Итого за Полдник		Ккал-195, Бел-5, Жир-4, Угл-35
<u>Ужин</u>		
150	Каша гречневая с молоком (150гр)	Ккал-141, Бел-5, Жир-6, Угл-16
Итого за Ужин		Ккал-141, Бел-5, Жир-6, Угл-16
Итого за день		Ккал-1452, Бел-59, Жир-50, Угл-187

Старший
воспитатель

Уютова Светлана
Николаевна Ответственный
за питание

Маркина
Вioletта
Игоревна

Меню на 05.09.2022 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
33	Батон с сыром (25/8гр)	Ккал-95, Бел-4, Жир-3, Угл-13
180	Кофейный напиток на молоке (180гр)	Ккал-125, Бел-5, Жир-5, Угл-15
Итого за Завтрак		Ккал-417, Бел-16, Жир-16, Угл-52
<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	Щи на м/к бульоне (180гр)	Ккал-182, Бел-12, Жир-9, Угл-13
160	Лепшевик с мясом (160гр)	Ккал-415, Бел-24, Жир-16, Угл-40
45	Овощной салат (45гр)	Ккал-53, Жир-5, Угл-2
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-837, Бел-40, Жир-30, Угл-96
<u>Полдник</u>		
80	Рогалик с повидлом (80гр)	Ккал-226, Бел-6, Жир-5, Угл-40
180	Чай сладкий (180гр)	Ккал-24, Угл-6
Итого за Полдник		Ккал-250, Бел-6, Жир-5, Угл-46
<u>Ужин</u>		
180	Каша гречневая с молоком (180гр)	Ккал-174, Бел-6, Жир-8, Угл-20
Итого за Ужин		Ккал-174, Бел-6, Жир-8, Угл-20
Итого за день		Ккал-1 724, Бел-69, Жир-59, Угл-224

Старший
воспитательУюгова Светлана
Николаевна Ответственный
за питаниеМаркина
Вioletta
Игоревна