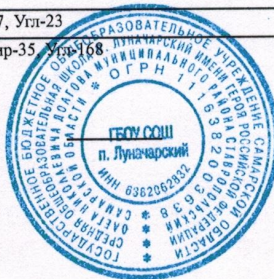


Меню на 07.09.2022 год Ясли (Ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
120	Каша ячневая молочная (150гр)	Ккал-124, Бел-4, Жир-5, Угл-15
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-337, Бел-10, Жир-15, Угл-40
<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 рыбный с пшеном (150гр)	Ккал-95, Бел-6, Жир-3, Угл-12
30	Рыба под овощами (30гр)	Ккал-18, Бел-3, Угл-1
100	Картофельное пюре (100гр)	Ккал-93, Бел-2, Жир-3, Угл-14
30	Салат из свежей капусты с морковью и луком (30гр)	Ккал-26, Бел-1, Жир-2, Угл-2
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-387, Бел-15, Жир-8, Угл-64
<u>Полдник</u>		
60	Плюшка (60гр)	Ккал-162, Бел-5, Жир-5, Угл-26
150	Чай сладкий (150гр)	Ккал-20, Угл-5
Итого за Полдник		Ккал-182, Бел-5, Жир-5, Угл-31
<u>Ужин</u>		
150	Суп молочный с макаронными изделиями (150гр)	Ккал-161, Бел-5, Жир-7, Угл-18
150	Чай сладкий (150гр)	Ккал-20, Угл-5
Итого за Ужин		Ккал-181, Бел-5, Жир-7, Угл-23
Итого за день		Ккал-1133, Бел-36, Жир-35, Угл-168

Старший
воспитательУголова Светлана Ответственный
Николаевна за питание

 Маркина
Вioletта
Игоревна


Меню на 07.09.2022 год Сад (Сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	Каша 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 рыбный с пшеном (180гр)	Ккал-112, Бел-7, Жир-3, Угл-14
50	Рыба под овощами (50гр)	Ккал-29, Бел-5, Угл-1
120	Картофельное пюре (120гр)	Ккал-115, Бел-3, Жир-4, Угл-17
50	Салат из свежей капусты с морковью и луком (50гр)	Ккал-43, Бел-1, Жир-3, 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 сухофруктов (180гр)	Ккал-57, Угл-15
Итого за Обед		Ккал-486, Бел-20, Жир-10, Угл-76
<u>Полдник</u>		
80	Плюшка (80гр)	Ккал-217, Бел-6, Жир-7, Угл-34
180	Чай сладкий (180гр)	Ккал-24, Угл-6
Итого за Полдник		Ккал-241, Бел-6, Жир-7, Угл-40
<u>Ужин</u>		
180	Суп молочный с макаронными изделиями (180гр)	Ккал-197, Бел-6, Жир-9, Угл-23
180	Чай сладкий (180гр)	Ккал-24, Угл-6
Итого за Ужин		Ккал-221, Бел-6, Жир-9, Угл-29
Итого за день		Ккал-1424, Бел-46, Жир-43, Угл-208

Старший
воспитатель

Улюгова Светлана
Николаевна

Ответственный
за питание

Марина
Маркина
Вioletta
Игоревна

