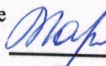


Меню на 07.11.2022 год Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	каша геркулесовая молочная (150гр)	Ккал-186, Бел-6, Жир-8, Угл-22
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-394, Бел-15, Жир-16, Угл-49
<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 куриные со сметаной (150гр)	Ккал-171, Бел-9, Жир-11, Угл-11
140	Картофель тушеный с курицей (140гр)	Ккал-217, Бел-13, Жир-13, Угл-13
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 смеси ягод (150гр)	Ккал-29, Угл-7
Итого за Обед		Ккал-568, Бел-25, Жир-28, Угл-55
<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>		
100	Сырники творожные (100гр)	Ккал-196, Бел-15, Жир-10, Угл-16
30	кисель 30гр	Ккал-14, Угл-3
150	Чай сладкий (150гр)	Ккал-20, Угл-5
Итого за Ужин		Ккал-230, Бел-15, Жир-10, Угл-24
Итого за день		Ккал-1 417, Бел-57, Жир-62, Угл-163

Старший
воспитатель

Уютова Светлана Ответственный
Николаевна за питание

Маркина
Виолетта
Игоревна

Меню на 07.11.2022 год Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	каша геркулесовая молочная (180гр)	Ккал-238, Бел-8, Жир-10, Угл-29
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-483, Бел-18, Жир-19, Угл-60
<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 куриные со сметаной (180гр)	Ккал-203, Бел-11, Жир-13, Угл-13
160	Картофель тушеный с курицей (160гр)	Ккал-254, Бел-15, Жир-15, Угл-14
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 смеси ягод (180гр)	Ккал-34, Угл-8
Итого за Обед		Ккал-674, Бел-30, Жир-33, Угл-63
<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>		
120	Сырники творожные (120гр)	Ккал-235, Бел-18, Жир-11, Угл-19
50	кисель 50гр	Ккал-24, Угл-6
180	Чай сладкий (180гр)	Ккал-24, Угл-6
Итого за Ужин		Ккал-283, Бел-18, Жир-11, Угл-31
Итого за день		Ккал-1 775, Бел-69, Жир-77, Угл-204

Старший
воспитательУотова Светлана Ответственный
Николаевна за питаниеМаркина
Виолетта
Игоревна