

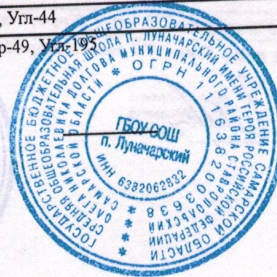
Меню на 08.09.2022 год Ясли (Ясли)

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
35	Батон с сыром 35	Ккал-99, Бел-4, Жир-3, Угл-15
150	Чай сладкий (150гр)	Ккал-20, Угл-5
Итого за Завтрак		Ккал-426, Бел-24, Жир-16, Угл-50
Завтрак 2		
100	Сок фруктовый (100гр)	Ккал-46, Бел-1, Угл-10
Итого за Завтрак 2		Ккал-46, Бел-1, Угл-10
Обед		
150	Рассольник на курином бульоне со сметаной (150гр)	Ккал-131, Бел-5, Жир-7, Угл-12
160	Курица, тушенная с овощами (160гр)	Ккал-183, Бел-11, Жир-12, Угл-8
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-494, Бел-19, Жир-23, Угл-51
Полдник		
30	Пряник (30гр)	Ккал-105, Бел-1, Жир-1, Угл-23
150	Йогурт (150гр)	Ккал-117, Бел-4, Жир-4, Угл-17
Итого за Полдник		Ккал-222, Бел-5, Жир-5, Угл-40
Ужин		
110	Макароны отварные с маслом (100гр)	Ккал-143, Бел-4, Жир-3, Угл-25
35	Икра кабачковая (35гр)	Ккал-32, Бел-2, Жир-2, Угл-2
25	Хлеб пшеничный (25гр)	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
150	Чай сладкий (150гр)	Ккал-20, Угл-5
Итого за Ужин		Ккал-254, Бел-8, Жир-5, Угл-44
Итого за день		Ккал-1 442, Бел-57, Жир-49, Угл-195

Старший
воспитатель

Уголова Светлана Ответственный
Николаевна за питание

Маркина
Вioletta
Игоревна



Меню на 08.09.2022 год Сад (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
40	Батон с сыром 40	Ккал-114, Бел-5, Жир-3, Угл-17
180	Чай сладкий (180гр)	Ккал-24, Угл-6
Итого за Завтрак		Ккал-530, Бел-29, Жир-19, Угл-62
<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	Рассольник на курином бульоне со сметаной (180гр)	Ккал-153, Бел-6, Жир-8, Угл-14
190	Курица, тушенная с овощами (190гр)	Ккал-209, Бел-12, Жир-13, Угл-11
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-579, Бел-22, Жир-26, Угл-61
<u>Полдник</u>		
50	Пряник (50гр)	Ккал-175, Бел-2, Жир-1, Угл-39
180	Чай сладкий (180гр)	Ккал-24, Угл-6
Итого за Полдник		Ккал-199, Бел-2, Жир-1, Угл-45
<u>Ужин</u>		
125	Макароны отварные с маслом (120гр)	Ккал-164, Бел-4, Жир-3, Угл-28
40	Икра кабачковая (40гр)	Ккал-36, Бел-2, Жир-3, Угл-3
25	Хлеб пшеничный (25гр)	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
180	Чай сладкий (180гр)	Ккал-24, Угл-6
Итого за Ужин		Ккал-283, Бел-8, Жир-6, Угл-49
Итого за день		Ккал-1 637, Бел-62, Жир-52, Угл-227

Старший
воспитатель

Уютова Светлана Ответственный
Николаевна за питание

Маркина
Вioletta
Игоревна

