

# Меню на 09.01.2023 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 и маслом 40 гр.	Ккал-125, Бел-4, Жир-5, Угл-16
180	Какао на молоке (180гр)	Ккал-131, Бел-5, Жир-6, Угл-14
Итого за Завтрак		Ккал-494, Бел-17, Жир-21, Угл-59
<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 с зеленым горошком на курином бульоне (180гр)	Ккал-153, Бел-7, Жир-11, Угл-8
200	Бигос с курицей (200гр)	Ккал-251, Бел-19, Жир-17, Угл-10
35	Хлеб пшеничный (35гр)	Ккал-82, Бел-3, Угл-17
30	Хлеб ржано-пшеничный (30гр)	Ккал-63, Бел-2, Угл-13
180	Компот из смеси ягод (180гр)	Ккал-34, Угл-8
Итого за Обед		Ккал-583, Бел-31, Жир-28, Угл-56
<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	Каша рисовая рассыпчатая (120гр)	Ккал-152, Бел-3, Жир-3, Угл-27
35	Хлеб пшеничный (35гр)	Ккал-82, Бел-3, Угл-17
60	Оладьи из печени (60гр)	Ккал-119, Бел-8, Жир-6, Угл-8
35	Соус томатный (35гр)	Ккал-44, Бел-1, Жир-1, Угл-7
180	Чай сладкий (180гр)	Ккал-24, Угл-6
Итого за Ужин		Ккал-421, Бел-15, Жир-10, Угл-65
Итого за день		Ккал-1 833, Бел-66, Жир-73, Угл-230

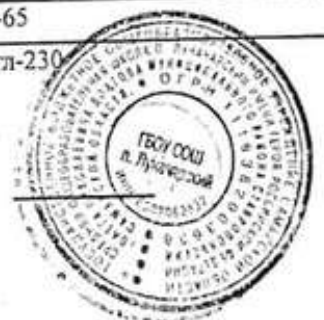
Старший  
воспитатель

*М*

Устова Светлана Ответственный  
Николаевна за питание

*Мар*

Маркина  
Виолетта  
Игоревна



## Меню на 09.01.2023 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 и маслом 35 гр.	Ккал-110, Бел-4, Жир-4, Угл-14
150	Какао на молоке (150гр)	Ккал-109, Бел-5, Жир-5, Угл-12
Итого за Завтрак		Ккал-405, Бел-15, Жир-17, Угл-48
<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 с зеленым горошком на курином бульоне (150гр)	Ккал-125, Бел-6, Жир-9, Угл-6
170	Бигос с курицей (170гр)	Ккал-197, Бел-15, Жир-13, Угл-9
30	Хлеб пшеничный (30гр)	Ккал-71, Бел-2, Угл-14
28	Хлеб ржано-пшеничный (28гр)	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
150	Компот из смеси ягод (150гр)	Ккал-29, Угл-7
Итого за Обед		Ккал-481, Бел-25, Жир-22, Угл-48
<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>		
188	Каша рисовая рассыпчатая (100гр)	Ккал-236, Бел-4, Жир-5, Угл-43
30	Хлеб пшеничный (30гр)	Ккал-71, Бел-2, Угл-14
50	Оладьи из печени (50гр)	Ккал-101, Бел-7, Жир-6, Угл-7
25	Соус томатный (25гр)	Ккал-31, Бел-1, Жир-1, Угл-5
150	Чай сладкий (150гр)	Ккал-20, Угл-5
Итого за Ужин		Ккал-459, Бел-14, Жир-12, Угл-74
Итого за день		Ккал-1 570, Бел-56, Жир-59, Угл-205

Старший  
воспитатель

*М*

Уютова Светлана Ответственный  
Николаевна за питание

*Мар*

Маркина  
Вioletta  
Игоревна

