


Меню на 09.11.2022 год 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
30	Батон с маслом (30гр)	Ккал-104, Бел-2, Жир-5, Угл-13
150	Какао на молоке (150гр)	Ккал-109, Бел-5, Жир-5, Угл-12
Итого за Завтрак		Ккал-374, Бел-13, Жир-17, 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	Суп рыбный с вермишелью (150гр)	Ккал-95, Бел-6, Жир-3, Угл-12
60	Рыбные тефтели (60гр)	Ккал-106, Бел-8, Жир-6, Угл-6
100	Картофельное пюре (100гр)	Ккал-93, Бел-2, Жир-3, Угл-14
25	Соус томатный (25гр)	Ккал-31, Бел-1, Жир-1, Угл-5
30	Салат морковный (30гр)	Ккал-31, 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 смеси ягод (150гр)	Ккал-29, Угл-7
Итого за Обед		Ккал-494, Бел-20, Жир-15, Угл-69
<u>Полдник</u>		
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
<u>Ужин</u>		
110	Омлет (110гр)	Ккал-144, Бел-9, Жир-11, Угл-8
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-255, Бел-13, Жир-13, Угл-27
Итого за день		Ккал-1 391, Бел-52, Жир-50, Угл-190

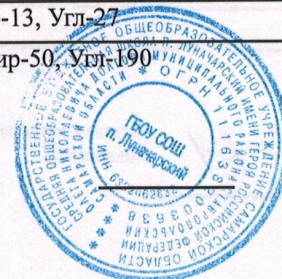
Старший
воспитатель



Уютова Светлана Ответственный
Николаевна за питание



Маркина
Вioletта
Игоревна



Меню на 09.11.2022 год Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	--

Завтрак

180 **Каша манная молочная (180гр)** Ккал-197, Бел-7, Жир-8, Угл-24

35 **Батон с маслом (35гр)** Ккал-114, Бел-2, Жир-4, Угл-16

180 **Какао на молоке (180гр)** Ккал-131, Бел-5, Жир-6, Угл-14

Итого за Завтрак Ккал-442, Бел-14, Жир-18, Угл-54

Завтрак 2

100 **Сок фруктовый (100гр)** Ккал-46, Бел-1, Угл-10

Итого за Завтрак 2 Ккал-46, Бел-1, Угл-10

Обед

180 **Суп рыбный с вермишелью (180гр)** Ккал-112, Бел-7, Жир-3, Угл-14

80 **Рыбные тефтели (80гр)** Ккал-143, Бел-11, Жир-8, Угл-9

120 **Картофельное пюре (120гр)** Ккал-115, Бел-3, Жир-4, Угл-17

35 **Соус томатный (35гр)** Ккал-44, Бел-1, Жир-1, Угл-7

50 **Салат морковный (50гр)** Ккал-51, Бел-1, Жир-4, 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 смеси ягод (180гр)** Ккал-34, Угл-8

Итого за Обед Ккал-629, Бел-27, Жир-20, Угл-84

Полдник

50 **Пряник (50гр)** Ккал-175, Бел-2, Жир-1, Угл-39

180 **Ряженка (180гр)** Ккал-95, Бел-6, Жир-5, Угл-8

Итого за Полдник Ккал-270, Бел-8, Жир-6, Угл-47

Ужин

125 **Омлет (125гр)** Ккал-173, Бел-12, Жир-13, Угл-10

40 **Икра кабачковая (40гр)** Ккал-36, Бел-2, Жир-3, Угл-3

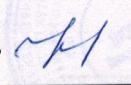
30 **Хлеб пшеничный (30гр)** Ккал-71, Бел-2, Угл-14

180 **Чай сладкий (180гр)** Ккал-24, Угл-6

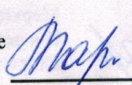
Итого за Ужин Ккал-304, Бел-16, Жир-16, Угл-33

Итого за день Ккал-1 691, Бел-66, Жир-60, Угл-228

Старший
воспитатель



Уйтова Светлана Ответственный
Николаевна за питание



Маркина
Вioletта
Игоревна

