

Меню на 09.12.2022 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 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>		
90	Яблоко (90гр)	Ккал-42, Угл-9
Итого за Завтрак 2		Ккал-42, Угл-9
<u>Обед</u>		
150	Щи на г/к бульоне (150гр)	Ккал-145, Бел-10, Жир-7, Угл-11
160	Плов с мясом-говядина (160гр)	Ккал-194, Бел-10, Жир-9, Угл-19
35	Овощной салат (35гр)	Ккал-42, Жир-4, Угл-1
35	Хлеб пшеничный (35гр)	Ккал-82, Бел-3, Угл-17
30	Хлеб ржано-пшеничный (30гр)	Ккал-63, Бел-2, Угл-13
150	Компот из смеси ягод (150гр)	Ккал-29, Угл-7
Итого за Обед		Ккал-555, Бел-25, Жир-20, Угл-68
<u>Полдник</u>		
30	Вафли (30гр)	Ккал-159, Бел-1, Жир-8, Угл-20
150	Йогурт (150гр)	Ккал-117, Бел-4, Жир-4, Угл-17
Итого за Полдник		Ккал-276, Бел-5, Жир-12, Угл-37
<u>Ужин</u>		
170	Бигос с мясом (170гр)	Ккал-167, Бел-16, Жир-7, Угл-9
30	Хлеб пшеничный (30гр)	Ккал-71, Бел-2, Угл-14
20	Яйцо вареное- (20гр)	Ккал-32, Бел-3, Жир-2, Угл-2
150	Чай сладкий (150гр)	Ккал-20, Угл-5
Итого за Ужин		Ккал-290, Бел-21, Жир-9, Угл-30
Итого за день		Ккал-1 568, Бел-66, Жир-58, Угл-192

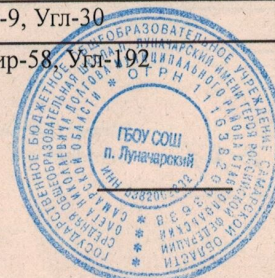
Старший
воспитатель

М

Уютова Светлана Ответственный
Николаевна за питание

Мар

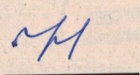
Маркина
Виолетта
Игоревна



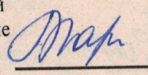
Меню на 09.12.2022 год Сад

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 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	Яблоко (100гр)	Ккал-47, Угл-10
Итого за Завтрак 2		Ккал-47, Угл-10
<u>Обед</u>		
180	Щи на г/к бульоне (180гр)	Ккал-169, Бел-12, Жир-8, Угл-13
200	Плов с мясом-говядина (200гр)	Ккал-274, Бел-15, Жир-12, Угл-25
45	Овощной салат (45гр)	Ккал-53, Жир-5, Угл-2
35	Хлеб пшеничный (35гр)	Ккал-82, Бел-3, Угл-17
35	Хлеб ржано-пшеничный (35гр)	Ккал-74, Бел-2, Угл-16
180	Компот из смеси ягод (180гр)	Ккал-34, Угл-8
Итого за Обед		Ккал-686, Бел-32, Жир-25, Угл-81
<u>Полдник</u>		
50	Вафли (50гр)	Ккал-265, Бел-2, Жир-14, Угл-34
180	Йогурт (180гр)	Ккал-140, Бел-5, Жир-5, Угл-20
Итого за Полдник		Ккал-405, Бел-7, Жир-19, Угл-54
<u>Ужин</u>		
200	Бигос с мясом (200гр)	Ккал-212, Бел-20, Жир-10, Угл-10
35	Хлеб пшеничный (35гр)	Ккал-82, Бел-3, Угл-17
20	Яйцо вареное- (20гр)	Ккал-32, Бел-3, Жир-2, Угл-2
180	Чай сладкий (180гр)	Ккал-24, Угл-6
Итого за Ужин		Ккал-350, Бел-26, Жир-12, Угл-35
Итого за день		Ккал-1 982, Бел-82, Жир-77, Угл-239

Старший
воспитатель



Уйтова Светлана Ответственный
Николаевна за питание



Маркина
Виолетта
Игоревна

