Меню на 11.10.2022 год Ясли (Ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	Завтрак	
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
	Завтрак 2	
100	Сок фруктовый (100гр)	Ккал-46, Бел-1, Угл-10
	Итого за Завтрак 2	Ккал-46, Бел-1, Угл-10
	Обед	
150	Суп гороховый на мясо-костном бульоне (150гр)	Ккал-133, Бел-8, Жир-5, Угл-12
100	Макароны отварные с маслом (100гр)	Ккал-130, Бел-3, Жир-3, Угл-23
70	Гуляш из свинины (70гр)-ясли	Ккал-130, Бел-10, Жир-7, Угл-4
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-531, Бел-24, Жир-15, Угл-69
	Полдник	
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
	Ужин	
170	Запеканка из круп пшенная (170гр)	Ккал-245, Бел-9, Жир-8, Угл-34
30	кисель 30гр	Ккал-14, Угл-3
150	Чай сладкий (150гр)	Ккал-20, Угл-5
	Итого за Ужин	Ккал-279, Бел-9, Жир-8, Угл-42
	Итого за день	Ккал-1 409, Бел-48, Жир-48, Угл-190

Старший воспитатель Уютова Светлана Николаевна

Ответственный за питание Маркина Виолетта Игоревна

Меню на 11.10.2022 год Сад (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 гороховый на мясо-костном бульоне (180гр)	Ккал-144, Бел-9, Жир-5, Угл-13
120	Макароны отварные с маслом (120гр)	Ккал-157, Бел-4, Жир-3, Угл-27
80	Гуляш из свинины (80гр)- сад	Ккал-144, Бел-11, Жир-8, Угл-5
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-609, Бел-28, Жир-16, Угл-79
	Полдник	
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
	Ужин	
200	Запеканка из круп пшенная (200гр)	Ккал-293, Бел-11, Жир-10, Угл-41
50	кисель 50гр	Ккал-24, Угл-6
180	Чай сладкий (180гр)	Ккал-24, Угл-6
	Итого за Ужин	Ккал-341, Бел-11, Жир-10, Угл-53
	Итого за день	Ккал-1 727, Бел-56, Жир-58, Угл-236

Старший воспитатель Уютова Светлана Николаевна

Ответственный за питание Маркина Виолетта Игоревна