

Меню на 12.08.2022 год Ясли (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
31	Батон с сыром (25/6гр)	Ккал-88, Бел-4, Жир-2, Угл-13
150	Кофейный напиток на молоке (150гр)	Ккал-109, Бел-4, Жир-5, Угл-12
Итого за Завтрак		Ккал-383, Бел-14, Жир-15, Угл-47
<u>Завтрак 2</u>		
100	Яблоко (100гр)	Ккал-47, Угл-10
Итого за Завтрак 2		Ккал-47, Угл-10
<u>Обед</u>		
150	Щи куриные со сметаной (150гр)	Ккал-171, Бел-9, Жир-11, Угл-11
70	Гуляш из курицы (70гр)- ясли	Ккал-138, Бел-8, Жир-10, Угл-4
80	Каша гречневая рассыпчатая (80гр)	Ккал-107, Бел-4, Жир-2, Угл-17
35	Салат овощной (35гр)	Ккал-35, Бел-1, Жир-3, 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-589, Бел-25, Жир-26, Угл-64
<u>Полдник</u>		
30	Пряник (30гр)	Ккал-105, Бел-1, Жир-1, Угл-23
150	Чай сладкий (150гр)	Ккал-20, Угл-5
Итого за Полдник		Ккал-125, Бел-1, Жир-1, Угл-28
<u>Ужин</u>		
100	Макароньы отварные с маслом (100гр)	Ккал-130, Бел-3, Жир-3, Угл-23
24	Яйцо вареное- (24гр)	Ккал-38, Бел-3, Жир-3, Угл-2
150	Чай сладкий (150гр)	Ккал-20, Угл-5
Итого за Ужин		Ккал-188, Бел-6, Жир-6, Угл-30
Итого за день		Ккал-1332, Бел-46, Жир-48, Угл-144

Старший воспитатель


Урова Светлана Николаевна
Ответственный за питаниеМаркина
Вioletta
Игоревна



Меню на 12.08.2022 год Сад (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
33	Батон с сыром (25/8гр)	Ккал-95, Бел-4, Жир-3, Угл-13
180	Кофейный напиток на молоке (180гр)	Ккал-125, Бел-5, Жир-5, Угл-15
Итого за Завтрак		Ккал-458, Бел-17, Жир-18, Угл-57
<u>Завтрак 2</u>		
100	Яблоко (100гр)	Ккал-47, Угл-10
Итого за Завтрак 2		Ккал-47, Угл-10
<u>Обед</u>		
180	Щи куриные со сметаной (180гр)	Ккал-203, Бел-11, Жир-13, Угл-13
80	Гуляш из курицы (80гр)- сад	Ккал-157, Бел-9, Жир-11, Угл-5
100	Каша гречневая рассыпчатая (100гр)	Ккал-137, Бел-4, Жир-3, Угл-22
45	Салат овощной (45гр)	Ккал-46, Бел-1, Жир-4, Угл-3
26	Хлеб пшеничный (26гр)	Ккал-87, Бел-3, Угл-18
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-723, Бел-30, Жир-31, Угл-81
<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>		
120	Макароньы отварные с маслом (120гр)	Ккал-157, Бел-4, Жир-3, Угл-27
35	Яйцо вареное- (35гр)	Ккал-56, Бел-5, Жир-4, Угл-4
180	Чай сладкий (180гр)	Ккал-24, Угл-6
Итого за Ужин		Ккал-237, Бел-9, Жир-7, Угл-37
Итого за день		Ккал-1 664, Бел-58, Жир-58, Угл-236

Старший
воспитатель

Утюгова Светлана Ответственный
Николаевна за питание

Маркина
Вioletта
Игоревна