

Меню на 12.09.2022 год Ясли (Ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	<i>каша геркулесовая молочная (150гр)</i>	Ккал-186, Бел-6, Жир-8, Угл-22
35	<i>Батон с сыром 35</i>	Ккал-99, Бел-4, Жир-3, Угл-15
150	<i>Кофейный напиток на молоке (150гр)</i>	Ккал-109, Бел-4, Жир-5, Угл-12
Итого за Завтрак		Ккал-394, Бел-14, Жир-16, Угл-49
<u>Завтрак 2</u>		
100	<i>Сок фруктовый (100гр)</i>	Ккал-46, Бел-1, Угл-10
Итого за Завтрак 2		Ккал-46, Бел-1, Угл-10
<u>Обед</u>		
150	<i>Щи на м/к бульоне (150гр)</i>	Ккал-153, Бел-10, Жир-8, Угл-11
50	<i>Котлета из мяса (50гр)</i>	Ккал-112, Бел-10, Жир-6, Угл-4
80	<i>каша гороховая рассыпчатая (80гр)</i>	Ккал-123, Бел-7, Жир-3, Угл-15
35	<i>Салат овощной (35гр)</i>	Ккал-35, Бел-1, Жир-3, Угл-2
25	<i>Хлеб пшеничный (25гр)</i>	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
24	<i>Хлеб ржано-пшеничный (24гр)</i>	Ккал-50, Бел-1, Угл-11
150	<i>Компот из смеси ягод (150гр)</i>	Ккал-29, Угл-7
Итого за Обед		Ккал-561, Бел-31, Жир-20, Угл-62
<u>Полдник</u>		
30	<i>Вафли (30гр)</i>	Ккал-159, Бел-1, Жир-8, Угл-20
150	<i>Чай сладкий (150гр)</i>	Ккал-20, Угл-5
Итого за Полдник		Ккал-179, Бел-1, Жир-8, Угл-25
<u>Ужин</u>		
110	<i>Омлет (110гр)</i>	Ккал-144, Бел-9, Жир-11, Угл-8
25	<i>Хлеб пшеничный (25гр)</i>	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
150	<i>Чай сладкий (150гр)</i>	Ккал-20, Угл-5
Итого за Ужин		Ккал-223, Бел-11, Жир-11, Угл-25
Итого за день		Ккал-1 403, Бел-58, Жир-55, Угл-171

Старший
воспитательУютова Светлана
Николаевна Ответственный
за питаниеМаркина
Вioletта
Игоревна

Меню на 12.09.2022 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
40	Батон с сыром 40	Ккал-114, Бел-5, Жир-3, Угл-17
180	Кофейный напиток на молоке (180гр)	Ккал-125, Бел-5, Жир-5, Угл-15
Итого за Завтрак		Ккал-477, Бел-18, Жир-18, Угл-61
<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	Щи на м/к бульоне (180гр)	Ккал-182, Бел-12, Жир-9, Угл-13
50	Котлета из мяса (70гр)	Ккал-112, Бел-10, Жир-6, Угл-4
100	каша гороховая рассыпчатая (100р)	Ккал-155, Бел-8, Жир-4, Угл-18
45	Салат овощной (45гр)	Ккал-46, 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-659, Бел-35, Жир-23, Угл-72
<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>		
125	Омлет (125гр)	Ккал-173, Бел-12, Жир-13, Угл-10
25	Хлеб пшеничный (25гр)	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
150	Чай сладкий (180гр)	Ккал-20, Угл-5
Итого за Ужин		Ккал-252, Бел-14, Жир-13, Угл-27
Итого за день		Ккал-1 723, Бел-70, Жир-68, Угл-210

Старший
воспитательУютова Светлана
НиколаевнаОтветственный
за питаниеМаркина
Вioletta
Игоревна