

## Меню на 12.10.2022 год Ясли (Ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
150	<b>Каша кукурузная молочная (150гр)</b>	Ккал-156, Бел-5, Жир-7, Угл-18
30	<b>Батон с маслом (30гр)</b>	Ккал-104, Бел-2, Жир-5, Угл-13
150	<b>Кофейный напиток на молоке (150гр)</b>	Ккал-109, Бел-4, Жир-5, Угл-12
<b>Итого за Завтрак</b>		Ккал-369, Бел-11, Жир-17, Угл-43
<b><u>Завтрак 2</u></b>		
100	<b>Сок фруктовый (100гр)</b>	Ккал-46, Бел-1, Угл-10
<b>Итого за Завтрак 2</b>		Ккал-46, Бел-1, Угл-10
<b><u>Обед</u></b>		
150	<b>Суп рыбный с пшеном (150гр)</b>	Ккал-95, Бел-6, Жир-3, Угл-12
30	<b>Рыба под овощами (30гр)</b>	Ккал-18, Бел-3, Угл-1
100	<b>Каша рисовая рассыпчатая (100гр)</b>	Ккал-125, Бел-2, Жир-3, Угл-23
25	<b>Хлеб пшеничный (25гр)</b>	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
24	<b>Хлеб ржано-пшеничный (24гр)</b>	Ккал-50, Бел-1, Угл-11
150	<b>Компот из сухофруктов (150гр)</b>	Ккал-46, Угл-12
<b>Итого за Обед</b>		Ккал-393, Бел-14, Жир-6, Угл-71
<b><u>Полдник</u></b>		
70	<b>Ватрушка с творогом (70гр)</b>	Ккал-176, Бел-7, Жир-6, Угл-23
150	<b>Чай сладкий (150гр)</b>	Ккал-20, Угл-5
<b>Итого за Полдник</b>		Ккал-196, Бел-7, Жир-6, Угл-28
<b><u>Ужин</u></b>		
100	<b>Макароны отварные с маслом (100гр)</b>	Ккал-130, Бел-3, Жир-3, Угл-23
35	<b>Икра кабачковая (35гр)</b>	Ккал-32, Бел-2, Жир-2, Угл-2
25	<b>Хлеб пшеничный с сыром (25гр)</b>	Ккал-64, Бел-3, Жир-2, Угл-10
150	<b>Чай сладкий (150гр)</b>	Ккал-20, Угл-5
<b>Итого за Ужин</b>		Ккал-246, Бел-8, Жир-7, Угл-40
<b>Итого за день</b>		Ккал-1250, Бел-41, Жир-36, Угл-193

Старший  
воспитатель

Уютова Светлана Ответственный  
Николаевна за питание

Маркина  
Вioletта  
Игоревна

## Меню на 12.10.2022 год Сад (Сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
180	<b>Каша кукурузная молочная (180гр)</b>	Ккал-189, Бел-6, Жир-9, Угл-21
40	<b>Батон с сыром и маслом 40 гр.</b>	Ккал-125, Бел-4, Жир-5, Угл-16
180	<b>Кофейный напиток на молоке (180гр)</b>	Ккал-125, Бел-5, Жир-5, Угл-15
<b>Итого за Завтрак</b>		Ккал-439, Бел-15, Жир-19, Угл-52
<b><u>Завтрак 2</u></b>		
100	<b>Сок фруктовый (100гр)</b>	Ккал-46, Бел-1, Угл-10
<b>Итого за Завтрак 2</b>		Ккал-46, Бел-1, Угл-10
<b><u>Обед</u></b>		
180	<b>Суп рыбный с пшеном (180гр)</b>	Ккал-112, Бел-7, Жир-3, Угл-14
50	<b>Рыба под овощами (50гр)</b>	Ккал-29, Бел-5, Угл-1
120	<b>Каша рисовая рассыпчатая (120гр)</b>	Ккал-152, Бел-3, Жир-3, Угл-27
30	<b>Хлеб пшеничный (30гр)</b>	Ккал-71, Бел-2, Угл-14
28	<b>Хлеб ржано-пшеничный (28гр)</b>	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
180	<b>Компот из сухофруктов (180гр)</b>	Ккал-57, Угл-15
<b>Итого за Обед</b>		Ккал-480, Бел-19, Жир-6, Угл-83
<b><u>Полдник</u></b>		
70	<b>Ватрушка с творогом (70гр)</b>	Ккал-176, Бел-7, Жир-6, Угл-23
180	<b>Чай сладкий (180гр)</b>	Ккал-24, Угл-6
<b>Итого за Полдник</b>		Ккал-200, Бел-7, Жир-6, Угл-29
<b><u>Ужин</u></b>		
120	<b>Макарони отварные с маслом (120гр)</b>	Ккал-157, Бел-4, Жир-3, Угл-27
40	<b>Икра кабачковая (40гр)</b>	Ккал-36, Бел-2, Жир-3, Угл-3
30	<b>Хлеб пшеничный (30гр)</b>	Ккал-71, Бел-2, Угл-14
180	<b>Чай сладкий (180гр)</b>	Ккал-24, Угл-6
<b>Итого за Ужин</b>		Ккал-288, Бел-8, Жир-6, Угл-50
<b>Итого за день</b>		Ккал-1 453, Бел-50, Жир-37, Угл-224

Старший  
воспитатель

Уйтова Светлана  
НиколаевнаОтветственный  
за питание

Маркина  
Вioletта  
Игоревна