

Меню на 12.12.2022 год Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Каша пшеничная молочная (150гр)	Ккал-161, Бел-6, Жир-7, Угл-18
40	Батон с сыром и маслом 40 гр.	Ккал-125, Бел-4, Жир-5, Угл-16
150	Кофейный напиток на молоке (150гр)	Ккал-109, Бел-4, Жир-5, Угл-12
Итого за Завтрак		Ккал-395, Бел-14, Жир-17, Угл-46
<u>Завтрак 2</u>		
90	мандарин 90гр	Ккал-36, Бел-1, Угл-7
Итого за Завтрак 2		Ккал-36, Бел-1, Угл-7
<u>Обед</u>		
150	Суп с клецками на курином бульоне (150гр)	Ккал-151, Бел-7, Жир-7, Угл-17
100	Макаронны отварные с маслом (100гр)	Ккал-130, Бел-3, Жир-3, Угл-23
60	Биточки куриные (60гр)	Ккал-140, Бел-8, Жир-11, Угл-4
25	Соус томатный (25гр)	Ккал-31, Бел-1, Жир-1, Угл-5
30	салат капустный (30гр) сад	Ккал-30, Бел-1, Жир-2, Угл-2
30	Хлеб пшеничный (30гр)	Ккал-71, Бел-2, Угл-14
28	Хлеб ржано-пшеничный (28гр)	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
150	Компот из смеси ягод (150гр)	Ккал-29, Угл-7
Итого за Обед		Ккал-641, Бел-24, Жир-24, Угл-84
<u>Полдник</u>		
54	Гренки (54гр)	Ккал-127, Бел-4, Жир-6, Угл-16
150	Йогурт (150гр)	Ккал-117, Бел-4, Жир-4, Угл-17
Итого за Полдник		Ккал-244, Бел-8, Жир-10, Угл-33
<u>Ужин</u>		
100	Каша рисовая рассыпчатая (100гр)	Ккал-125, Бел-2, Жир-3, Угл-23
30	Рыба под овощами (30гр)	Ккал-18, Бел-3, Угл-1
150	Чай сладкий (150гр)	Ккал-20, Угл-5
Итого за Ужин		Ккал-163, Бел-5, Жир-3, Угл-29
Итого за день		Ккал-1 479, Бел-52, Жир-54, Угл-199

Старший
воспитатель

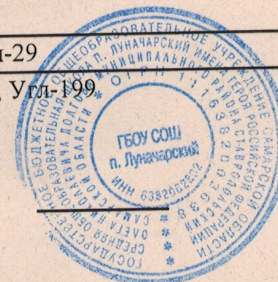
М

Уютова
Светлана
Николаевна

Ответственный
за питание

Мар

Маркина
Виолетта
Игоевна



Меню на 12.12.2022 год Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	--

Завтрак

180 **Каша пшеничная молочная (180гр)** Ккал-196, Бел-7, Жир-9, Угл-22

40 **Батон с сыром и маслом 40 гр.** Ккал-125, Бел-4, Жир-5, Угл-16

180 **Кофейный напиток на молоке (180гр)** Ккал-125, Бел-5, Жир-5, Угл-15

Итого за Завтрак Ккал-446, Бел-16, Жир-19, Угл-53

Завтрак 2

100 **мандарин 100гр** Ккал-40, Бел-1, Угл-8

Итого за Завтрак 2 Ккал-40, Бел-1, Угл-8

Обед

180 **Суп с клецками на курином бульоне (180гр)** Ккал-167, Бел-8, Жир-8, Угл-18

120 **Макароньы отварные с маслом (120гр)** Ккал-157, Бел-4, Жир-3, Угл-27

70 **Биточки куриные (70гр)** Ккал-167, Бел-9, Жир-13, Угл-5

35 **Соус томатный (35гр)** Ккал-44, Бел-1, Жир-1, Угл-7

50 **салат капустный (50гр) сад** Ккал-50, Бел-1, Жир-4, Угл-3

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-775, Бел-28, Жир-29, Угл-101

Полдник

76 **Гренки (76гр)** Ккал-84, Бел-3, Жир-4, Угл-10

180 **Ряженка (180гр)** Ккал-95, Бел-6, Жир-5, Угл-8

Итого за Полдник Ккал-179, Бел-9, Жир-9, Угл-18

Ужин

120 **Каша рисовая рассыпчатая (120гр)** Ккал-152, Бел-3, Жир-3, Угл-27

50 **Рыба под овощами (50гр)** Ккал-29, Бел-5, Угл-1

180 **Чай сладкий (180гр)** Ккал-24, Угл-6

Итого за Ужин Ккал-205, Бел-8, Жир-3, Угл-34

Итого за день Ккал-1 645, Бел-62, Жир-60, Угл-214

Старший
воспитатель

М

Уютова
Светлана
Николаевна

Ответственный
за питание

Мар

Маркина
Виолетта
Игоевна

