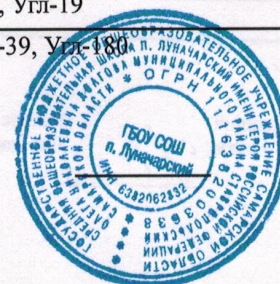


Меню на 14.11.2022 год Ясли

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|---------------------------|--|--|
| <u>Завтрак</u> | | |
| 150 | Каша Дружба 'молочная (150гр) | Ккал-168, Бел-5, Жир-7, Угл-20 |
| 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-381, Бел-12, Жир-17, Угл-45 |
| <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> | | |
| 150 | Суп с клецками на курином бульоне (150гр) | Ккал-151, Бел-7, Жир-7, Угл-17 |
| 30 | Рыба под овощами (30гр) | Ккал-18, Бел-3, Угл-1 |
| 100 | Каша рисовая рассыпчатая (100гр) | Ккал-125, Бел-2, Жир-3, Угл-23 |
| 25 | Хлеб пшеничный (25гр) | Ккал-59, Бел-2, Угл-12 |
| 24 | Хлеб ржано-пшеничный (24гр) | Ккал-50, Бел-1, Угл-11 |
| 150 | Компот из сухофруктов (150гр) | Ккал-46, Угл-12 |
| Итого за Обед | | Ккал-449, Бел-15, Жир-10, Угл-76 |
| <u>Полдник</u> | | |
| 30 | Пряник (30гр) | Ккал-105, Бел-1, Жир-1, Угл-23 |
| 150 | Ряженка (150гр) | Ккал-79, Бел-5, Жир-4, Угл-7 |
| Итого за Полдник | | Ккал-184, Бел-6, Жир-5, Угл-30 |
| <u>Ужин</u> | | |
| 140 | вареники ленивые (140гр) | Ккал-201, Бел-21, Жир-7, Угл-14 |
| 150 | Чай сладкий (150гр) | Ккал-20, Угл-5 |
| Итого за Ужин | | Ккал-221, Бел-21, Жир-7, Угл-19 |
| Итого за день | | Ккал-1 281, Бел-55, Жир-39, Угл-180 |

Старший
воспитательУютова Светлана Ответственный
Николаевна за питаниемМаркина
Виолетта
Игоревна

Меню на 14.11.2022 год Сад

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|---------------------------|--|--|
| <u>Завтрак</u> | | |
| 180 | Каша Дружба Молочная (180гр) | Ккал-207, Бел-6, Жир-9, Угл-25 |
| 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-452, Бел-13, Жир-19, Угл-55 |
| <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 | Суп с клецками на курином бульоне (180гр) | Ккал-167, Бел-8, Жир-8, Угл-18 |
| 50 | Рыба под овощами (50гр) | Ккал-29, Бел-5, Угл-1 |
| 120 | Каша рисовая рассыпчатая (120гр) | Ккал-152, Бел-3, Жир-3, Угл-27 |
| 30 | Хлеб пшеничный (30гр) | Ккал-71, Бел-2, Угл-14 |
| 28 | Хлеб ржано-пшеничный (28гр) | Ккал-59, Бел-2, Угл-12 |
| 180 | Компот из сухофруктов (180гр) | Ккал-57, Угл-15 |
| Итого за Обед | | Ккал-535, Бел-20, Жир-11, Угл-87 |
| <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> | | |
| 160 | вареники ленивые (160гр) | Ккал-231, Бел-24, Жир-8, Угл-17 |
| 180 | Чай сладкий (180гр) | Ккал-24, Угл-6 |
| Итого за Ужин | | Ккал-255, Бел-24, Жир-8, Угл-23 |
| Итого за день | | Ккал-1 487, Бел-60, Жир-39, Угл-220 |

Старший
воспитатель

[Подпись]

Уютова Светлана Ответственный
Николаевна за питание

[Подпись]

Маркина
Виолетта
Игоревна

