


## Меню на 16.08.2022 год Ясли (Ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
150	Каша ячневая молочная (150гр)	Ккал-155, Бел-5, Жир-7, Угл-18
31	Батон с сыром (25/6гр)	Ккал-88, Бел-4, Жир-2, Угл-13
150	Какао на молоке (150гр)	Ккал-109, Бел-5, Жир-5, Угл-12
<b>Итого за Завтрак</b>		Ккал-352, Бел-14, Жир-14, Угл-43
<b><u>Завтрак 2</u></b>		
100	Сок фруктовый (100гр)	Ккал-46, Бел-1, Угл-10
<b>Итого за Завтрак 2</b>		Ккал-46, Бел-1, Угл-10
<b><u>Обед</u></b>		
150	Суп с клецками на м/к бульоне(150гр)	Ккал-142, Бел-7, Жир-5, Угл-17
140	Лепшевик с мясом (140гр)	Ккал-362, Бел-21, Жир-14, Угл-35
20	Салат из вареной свеклы с луком (20гр)	Ккал-27, Жир-2, 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 быстрозамороженных ягод (150гр)	Ккал-30, Угл-7
<b>Итого за Обед</b>		Ккал-670, Бел-31, Жир-21, Угл-84
<b><u>Полдник</u></b>		
39	Гренки (39гр)	Ккал-92, Бел-3, Жир-4, Угл-12
150	Чай сладкий (150гр)	Ккал-20, Угл-5
<b>Итого за Полдник</b>		Ккал-112, Бел-3, Жир-4, Угл-17
<b><u>Ужин</u></b>		
120	Салат Зимний'(120гр)	Ккал-81, Бел-2, Жир-3, Угл-12
25	Хлеб пшеничный (25гр)	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
150	Чай сладкий (150гр)	Ккал-20, Угл-5
<b>Итого за Ужин</b>		Ккал-160, Бел-4, Жир-3, Угл-29
<b>Итого за день</b>		Ккал-1340, Бел-53, Жир-47, Угл-189

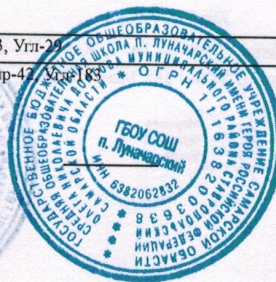
Старший  
воспитатель



Уюгова Светлана Ответственный  
Николаевна за питание



Маркина  
Вioletта  
Игоревна





## Меню на 16.08.2022 год Сад (Сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	Каша ячневая молочная (180гр)	Ккал-191, Бел-6, Жир-8, Угл-22
33	Батон с сыром (25/8гр)	Ккал-95, Бел-4, Жир-3, Угл-13
180	Какао на молоке (180гр)	Ккал-131, Бел-5, Жир-6, Угл-14
<b>Итого за Завтрак</b>		Ккал-417, Бел-15, Жир-17, Угл-49
<u>Завтрак 2</u>		
100	Сок фруктовый (100гр)	Ккал-46, Бел-1, Угл-10
<b>Итого за Завтрак 2</b>		Ккал-46, Бел-1, Угл-10
<u>Обед</u>		
180	Суп с клецками на м/к бульоне (180гр)	Ккал-157, Бел-8, Жир-6, Угл-18
160	Ланшевник с мясом (160гр)	Ккал-415, Бел-24, Жир-16, Угл-40
40	Салат из вареной свеклы с луком (40гр)	Ккал-53, Бел-1, Жир-4, Угл-4
30	Хлеб пшеничный (30гр)	Ккал-71, Бел-2, Угл-14
28	Хлеб ржано-пшеничный (28гр)	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
180	Компот из быстрозамороженных ягод (180гр)	Ккал-34, Угл-8
<b>Итого за Обед</b>		Ккал-789, Бел-37, Жир-26, Угл-96
<u>Полдник</u>		
54	Гренки (54гр)	Ккал-127, Бел-4, Жир-6, Угл-16
180	Чай сладкий (180гр)	Ккал-24, Угл-6
<b>Итого за Полдник</b>		Ккал-151, Бел-4, Жир-6, Угл-22
<u>Ужин</u>		
150	Салат Зимний (150гр)	Ккал-102, Бел-2, Жир-4, Угл-15
25	Хлеб пшеничный (25гр)	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
180	Чай сладкий (180гр)	Ккал-24, Угл-6
<b>Итого за Ужин</b>		Ккал-185, Бел-4, Жир-4, Угл-33
<b>Итого за день</b>		Ккал-1 588, Бел-61, Жир-53, Угл-210

Старший  
воспитатель

Устова Светлана Ответственный  
Николаевна за питание

Маркина  
Вioletта  
Игоревна