

Меню на 16.11.2022 год Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Каша ячневая молочная (150гр)	Ккал-155, Бел-5, Жир-7, Угл-18
35	Батон с сыром 35	Ккал-99, Бел-4, Жир-3, Угл-15
150	Кофейный напиток на молоке (150гр)	Ккал-109, Бел-4, Жир-5, Угл-12
Итого за Завтрак		Ккал-363, Бел-13, Жир-15, 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 Крестьянский'на м/к бульоне (150гр)	Ккал-111, Бел-5, Жир-4, Угл-12
50	Котлета из мяса (50гр)	Ккал-112, Бел-10, Жир-6, Угл-4
100	Макароны отварные с маслом (100гр)	Ккал-130, Бел-3, Жир-3, Угл-23
25	Соус томатный (25гр)	Ккал-31, Бел-1, Жир-1, Угл-5
35	Салат овощной (35гр)	Ккал-35, Бел-1, Жир-3, 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 сухофруктов (150гр)	Ккал-46, Угл-12
Итого за Обед		Ккал-574, Бел-23, Жир-17, Угл-81
<u>Полдник</u>		
30	Вафли (30гр)	Ккал-159, Бел-1, Жир-8, Угл-20
150	Йогурт (150гр)	Ккал-117, Бел-4, Жир-4, Угл-17
Итого за Полдник		Ккал-276, Бел-5, Жир-12, Угл-37
<u>Ужин</u>		
150	Рагу из овощей (150гр)	Ккал-128, Бел-4, Жир-6, Угл-16
25	Хлеб пшеничный (25гр)	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
150	Чай сладкий (150гр)	Ккал-20, Угл-5
Итого за Ужин		Ккал-207, Бел-6, Жир-6, Угл-33
Итого за день		Ккал-1 466, Бел-48, Жир-50, Угл-206

Старший
воспитатель

Уюгова Светлана Ответственный
Николаевна за питание

Маркина
Виолетта
Игоревна

Меню на 16.11.2022 год Сад

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

Завтрак

180	Каша ячневая молочная (180гр)	Ккал-191, Бел-6, Жир-8, Угл-22
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-430, Бел-16, Жир-16, Угл-54

Завтрак 2

100	Сок фруктовый (100гр)	Ккал-46, Бел-1, Угл-10
-----	------------------------------	------------------------

Итого за Завтрак 2 Ккал-46, Бел-1, Угл-10

Обед

180	Суп Крестьянский на м/к бульоне (180гр)	Ккал-132, Бел-7, Жир-5, Угл-14
70	Котлета из мяса (70гр)	Ккал-157, Бел-14, Жир-8, Угл-5
120	Макароньы отварные с маслом (120гр)	Ккал-157, Бел-4, Жир-3, Угл-27
35	Соус томатный (35гр)	Ккал-44, Бел-1, Жир-1, Угл-7
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 сухофруктов (180гр)	Ккал-57, Угл-15

Итого за Обед Ккал-723, Бел-31, Жир-21, Угл-97

Полдник

50	Вафли (50гр)	Ккал-265, Бел-2, Жир-14, Угл-34
180	Йогурт (180гр)	Ккал-140, Бел-5, Жир-5, Угл-20

Итого за Полдник Ккал-405, Бел-7, Жир-19, Угл-54

Ужин

200	Рагу из овощей (200гр)	Ккал-196, Бел-6, Жир-9, Угл-28
30	Хлеб пшеничный (30гр)	Ккал-71, Бел-2, Угл-14
180	Чай сладкий (180гр)	Ккал-24, Угл-6

Итого за Ужин Ккал-291, Бел-8, Жир-9, Угл-48

Итого за день Ккал-1 895, Бел-63, Жир-63, Угл-263

Старший
воспитатель



Уютова Светлана Ответственный
Николаевна за питание



Маркина
Виолетта
Игоревна

