

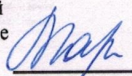
Меню на 17.11.2022 год Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
120	Запеканка творожная (120гр)	Ккал-211, Бел-18, Жир-10, Угл-13
30	Молоко сгущенное (30гр)	Ккал-96, Бел-2, Жир-3, Угл-17
150	Чай сладкий с молоком (150гр)	Ккал-50, Бел-2, Жир-2, Угл-7
30	Батон с маслом (30гр)	Ккал-104, Бел-2, Жир-5, Угл-13
Итого за Завтрак		Ккал-461, Бел-24, Жир-20, Угл-50
<u>Завтрак 2</u>		
100	банан (100гр)	Ккал-110, Бел-2, Жир-1, Угл-21
Итого за Завтрак 2		Ккал-110, Бел-2, Жир-1, Угл-21
<u>Обед</u>		
150	Суп рыбный с вермишелью (150гр)	Ккал-95, Бел-6, Жир-3, Угл-12
50	Котлета рыбная Любительская'(50гр)	Ккал-65, Бел-8, Жир-2, Угл-4
100	Картофельное пюре (100гр)	Ккал-93, Бел-2, Жир-3, Угл-14
35	Овощной салат (35гр)	Ккал-42, Жир-4, Угл-1
25	Хлеб пшеничный (25гр)	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
24	Хлеб ржано-пшеничный (24гр)	Ккал-50, Бел-1, Угл-11
150	Компот из смеси ягод (150гр)	Ккал-29, Угл-7
Итого за Обед		Ккал-433, Бел-19, Жир-12, Угл-61
<u>Полдник</u>		
60	Батон с повидлом (60гр)	Ккал-154, Бел-2, Жир-1, Угл-34
150	Йогурт (150гр)	Ккал-117, Бел-4, Жир-4, Угл-17
Итого за Полдник		Ккал-271, Бел-6, Жир-5, Угл-51
<u>Ужин</u>		
110	Омлет (110гр)	Ккал-144, Бел-9, Жир-11, Угл-8
35	Икра кабачковая (35гр)	Ккал-32, Бел-2, Жир-2, Угл-2
25	Хлеб пшеничный (25гр)	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
150	Чай сладкий (150гр)	Ккал-20, Угл-5
Итого за Ужин		Ккал-255, Бел-13, Жир-13, Угл-27
Итого за день		Ккал-1 530, Бел-64, Жир-51, Угл-210

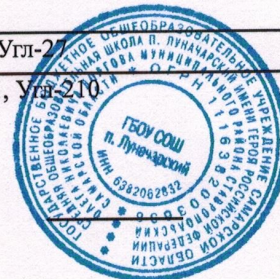
Старший
воспитатель



Уотова Светлана Ответственный
Николаевна за питание



Маркина
Виолетта
Игоревна



Меню на 17.11.2022 год Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Запеканка творожная (150гр)	Ккал-264, Бел-22, Жир-13, Угл-17
40	Молоко сгущенное (40гр)	Ккал-128, Бел-2, Жир-3, Угл-22
180	Чай сладкий с молоком (180гр)	Ккал-60, Бел-2, Жир-2, Угл-9
35	Батон с маслом (35гр)	Ккал-114, Бел-2, Жир-4, Угл-16
Итого за Завтрак		Ккал-566, Бел-28, Жир-22, Угл-64
<u>Завтрак 2</u>		
100	банан (100гр)	Ккал-110, Бел-2, Жир-1, Угл-21
Итого за Завтрак 2		Ккал-110, Бел-2, Жир-1, Угл-21
<u>Обед</u>		
180	Суп рыбный с вермишелью (180гр)	Ккал-112, Бел-7, Жир-3, Угл-14
70	Котлета рыбная Любительская (70гр)	Ккал-93, Бел-11, Жир-3, Угл-6
120	Картофельное пюре (120гр)	Ккал-115, Бел-3, Жир-4, Угл-17
45	Овощной салат (45гр)	Ккал-53, Жир-5, Угл-2
30	Хлеб пшеничный (30гр)	Ккал-71, Бел-2, Угл-14
28	Хлеб ржано-пшеничный (28гр)	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
180	Компот из смеси ягод (180гр)	Ккал-34, Угл-8
Итого за Обед		Ккал-537, Бел-25, Жир-15, Угл-73
<u>Полдник</u>		
80	Батон с повидлом (80гр)	Ккал-205, Бел-3, Жир-1, Угл-46
180	Чай сладкий (180гр)	Ккал-24, Угл-6
Итого за Полдник		Ккал-229, Бел-3, Жир-1, Угл-52
<u>Ужин</u>		
125	Омлет (125гр)	Ккал-173, Бел-12, Жир-13, Угл-10
40	Икра кабачковая (40гр)	Ккал-36, Бел-2, Жир-3, Угл-3
30	Хлеб пшеничный (30гр)	Ккал-71, Бел-2, Угл-14
180	Чай сладкий (180гр)	Ккал-24, Угл-6
Итого за Ужин		Ккал-304, Бел-16, Жир-16, Угл-33
Итого за день		Ккал-1 746, Бел-74, Жир-55, Угл-243

Старший
воспитатель



Уотова Светлана Ответственный
Николаевна за питание



Маркина
Виолетта
Игоревна

