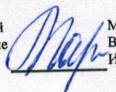
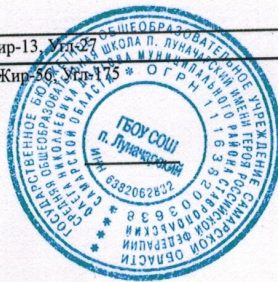


Меню на 18.08.2022 год Ясли (Ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
120	<i>Запеканка творожная (120гр)</i>	Ккал-211, Бел-18, Жир-10, Угл-13
30	<i>Батон с маслом (30гр)</i>	Ккал-104, Бел-2, Жир-5, Угл-13
150	<i>Чай сладкий (150гр)</i>	Ккал-20, Угл-5
30	<i>Молоко сгущенное (30гр)</i>	Ккал-96, Бел-2, Жир-3, Угл-17
Итого за Завтрак		Ккал-431, Бел-22, Жир-18, Угл-48
<u>Завтрак 2</u>		
100	<i>банан (100гр)</i>	Ккал-110, Бел-2, Жир-1, Угл-21
Итого за Завтрак 2		Ккал-110, Бел-2, Жир-1, Угл-21
<u>Обед</u>		
150	<i>Рассольник на курином бульоне со сметаной (150гр)</i>	Ккал-131, Бел-5, Жир-7, Угл-12
160	<i>Курица, тушенная с овощами (160гр)</i>	Ккал-183, Бел-11, Жир-12, Угл-8
35	<i>Овощной салат (35гр)</i>	Ккал-42, Жир-4, Угл-1
25	<i>Хлеб пшеничный (25гр)</i>	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
24	<i>Хлеб ржано-пшеничный (24гр)</i>	Ккал-50, Бел-1, Угл-11
150	<i>Компот из быстрозамороженных ягод (150гр)</i>	Ккал-30, Угл-7
Итого за Обед		Ккал-495, Бел-19, Жир-23, Угл-51
<u>Полдник</u>		
30	<i>Пряник (30гр)</i>	Ккал-105, Бел-1, Жир-1, Угл-23
150	<i>Чай сладкий (150гр)</i>	Ккал-20, Угл-5
Итого за Полдник		Ккал-125, Бел-1, Жир-1, Угл-28
<u>Ужин</u>		
110	<i>Омлет (110гр)</i>	Ккал-144, Бел-9, Жир-11, Угл-8
35	<i>Икра кабачковая (35гр)</i>	Ккал-32, Бел-2, Жир-2, Угл-2
25	<i>Хлеб пшеничный (25гр)</i>	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
150	<i>Чай сладкий (150гр)</i>	Ккал-20, Угл-5
Итого за Ужин		Ккал-255, Бел-13, Жир-13, Угл-27
Итого за день		Ккал-1 416, Бел-57, Жир-56, Угл-175

Старший
воспитатель

Уютова Светлана
Николаевна
Ответственный
за питание

Маркина
Вioletта
Игоревна

Меню на 18.08.2022 год Сад (Сад)

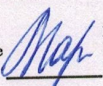
Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Запеканка творожная (150гр)	Ккал-264, Бел-22, Жир-13, Угл-17
35	Батон с маслом (35гр)	Ккал-114, Бел-2, Жир-4, Угл-16
180	Чай сладкий (180гр)	Ккал-24, Угл-6
40	Молоко сгущенное (40гр)	Ккал-128, Бел-2, Жир-3, Угл-22
Итого за Завтрак		Ккал-530, Бел-26, Жир-20, Угл-61
<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	Рассольник на курином бульоне со сметаной (180гр)	Ккал-153, Бел-6, Жир-8, Угл-14
190	Курица, тушенная с овощами (190гр)	Ккал-209, Бел-12, Жир-13, Угл-11
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 быстрозамороженных ягод (180гр)	Ккал-34, Угл-8
Итого за Обед		Ккал-579, Бел-22, Жир-26, Угл-61
<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>		
125	Омлет (125гр)	Ккал-173, Бел-12, Жир-13, Угл-10
40	Икра кабачковая (40гр)	Ккал-36, Бел-2, Жир-3, Угл-3
25	Хлеб пшеничный (25гр)	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
180	Чай сладкий (180гр)	Ккал-24, Угл-6
Итого за Ужин		Ккал-292, Бел-16, Жир-16, Угл-31
Итого за день		Ккал-1 710, Бел-68, Жир-64, Угл-219

Старший
воспитатель



Уютова Светлана
Николаевна

Ответственный
за питание



Маркина
Вioletта
Игоревна

