

Меню на 19.12.2022 год Ясли

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

Завтрак

150	Каша ячневая молочная (150гр)	Ккал-155, Бел-5, Жир-7, Угл-18
35	Батон с сыром и маслом 35 гр.	Ккал-110, Бел-4, Жир-4, Угл-14
150	Какао на молоке (150гр)	Ккал-109, Бел-5, Жир-5, Угл-12

Итого за Завтрак Ккал-374, Бел-14, Жир-16, Угл-44

Завтрак 2

90	мандарин 90гр	Ккал-36, Бел-1, Угл-7
100	Сок фруктовый (100гр)	Ккал-46, Бел-1, Угл-10

Итого за Завтрак 2 Ккал-82, Бел-2, Угл-17

Обед

150	Суп гороховый на курином бульоне (150гр)	Ккал-129, Бел-6, Жир-4, Угл-15
100	Макароньы отварные с маслом (100гр)	Ккал-130, Бел-3, Жир-3, Угл-23
50	Котлета куриная (50гр)	Ккал-131, Бел-9, Жир-9, Угл-4
30	Салат морковный (30гр)	Ккал-31, Жир-2, Угл-2
30	Хлеб пшеничный (30гр)	Ккал-71, Бел-2, Угл-14
28	Хлеб ржано-пшеничный (28гр)	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
150	Компот из сухофруктов (150гр)	Ккал-46, Угл-12

Итого за Обед Ккал-597, Бел-22, Жир-18, Угл-82

Полдник

30	Печенье (30гр)	Ккал-120, Бел-2, Жир-6, Угл-20
150	Кисель (150гр)	Ккал-69, Угл-17

Итого за Полдник Ккал-189, Бел-2, Жир-6, Угл-37

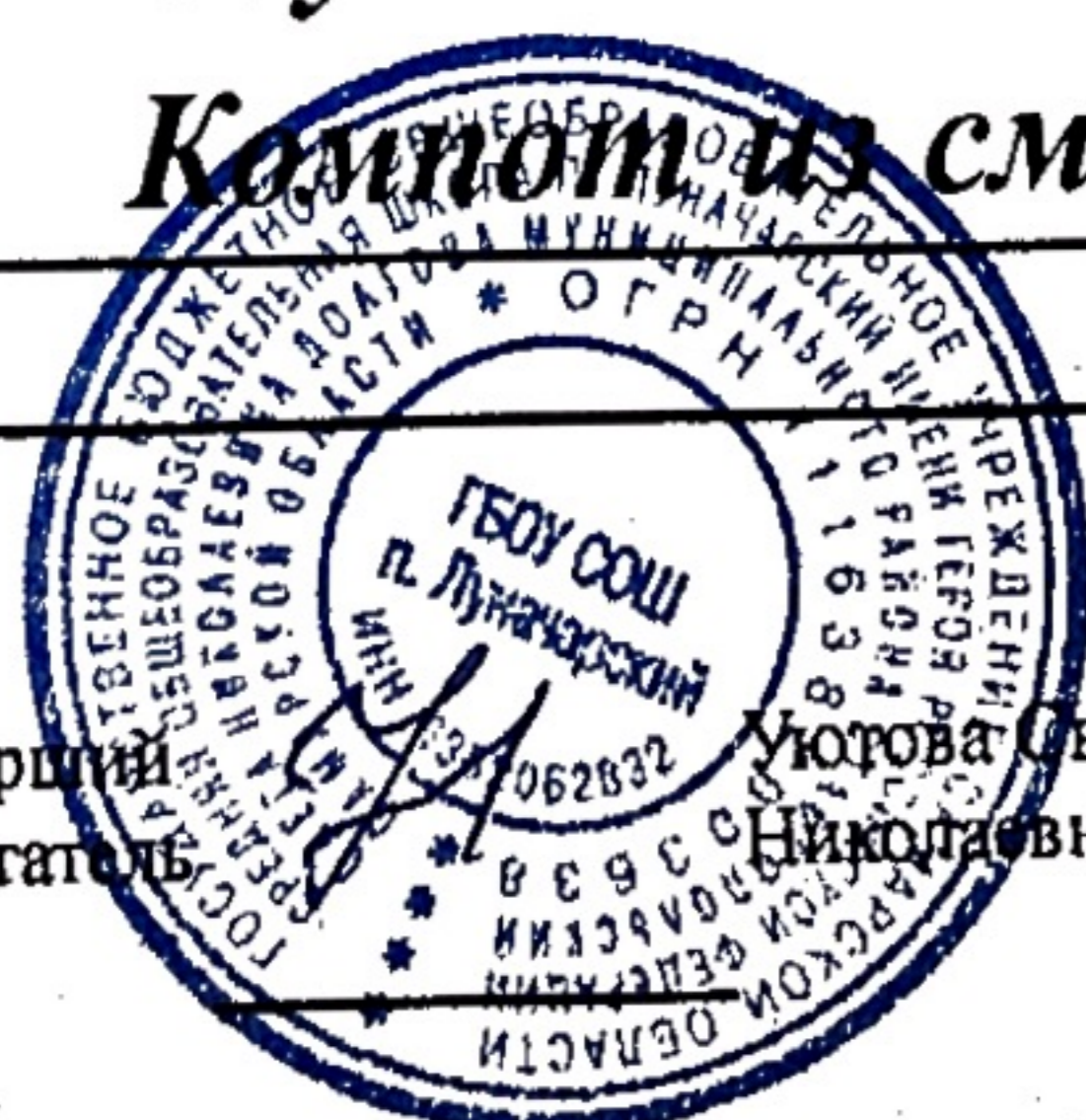
Ужин

100	Сырники творожные (100гр)	Ккал-196, Бел-15, Жир-10, Угл-16
30	Соус молочный (30гр)	Ккал-44, Бел-1, Жир-2, Угл-5
150	Компот из смеси ягод (150гр)	Ккал-29, Угл-7

Итого за Ужин Ккал-269, Бел-16, Жир-12, Угл-28

Итого за день Ккал-1 511, Бел-56, Жир-52, Угл-208

Старший
воспитатель



Устова Светлана Ответственный
за питание

Маркина

Маркина
Виолетта
Игоревна

Меню на 19.12.2022 год 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
40	Батон с сыром и маслом 40 гр.	Ккал-125, Бел-4, Жир-5, Угл-16
180	Какао на молоке (180гр)	Ккал-131, Бел-5, Жир-6, Угл-14
Итого за Завтрак		Ккал-447, Бел-15, Жир-19, Угл-52
<u>Завтрак 2</u>		
100	мандарин 100гр	Ккал-40, Бел-1, Угл-8
100	Сок фруктовый (100гр)	Ккал-46, Бел-1, Угл-10
Итого за Завтрак 2		Ккал-86, Бел-2, Угл-18
<u>Обед</u>		
180	Суп гороховый на курином бульоне (180гр)	Ккал-166, Бел-8, Жир-7, Угл-17
120	Макаронны отварные с маслом (120гр)	Ккал-157, Бел-4, Жир-3, Угл-27
70	Котлета куриная (70гр)	Ккал-184, Бел-12, Жир-13, Угл-5
50	Салат морковный (50гр)	Ккал-51, Бел-1, Жир-4, Угл-3
35	Хлеб пшеничный (35гр)	Ккал-82, Бел-3, Угл-17
35	Хлеб ржано-пшеничный (35гр)	Ккал-74, Бел-2, Угл-16
180	Компот из сухофруктов (180гр)	Ккал-57, Угл-15
Итого за Обед		Ккал-771, Бел-30, Жир-27, Угл-100
<u>Полдник</u>		
50	Печенье (50гр)	Ккал-200, Бел-4, Жир-10, Угл-34
200	Кисель (200гр)	Ккал-94, Угл-23
Итого за Полдник		Ккал-294, Бел-4, Жир-10, Угл-57
<u>Ужин</u>		
120	Сырники творожные (120гр)	Ккал-235, Бел-18, Жир-11, Угл-19
40	Соус молочный (40гр)	Ккал-62, Бел-1, Жир-3, Угл-7
180	Компот из смеси ягод (180гр)	Ккал-34, Угл-8
Итого за Ужин		Ккал-331, Бел-19, Жир-14, Угл-34
Итого за день		Ккал-1 929, Бел-70, Жир-70, Угл-261



Уютова Светлана Ответственный
Николаевна за питание

Мар

Маркина
Виолетта
Игоревна