

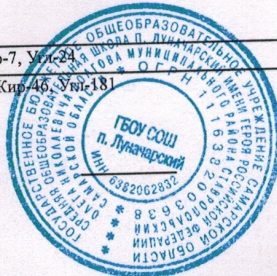
Меню на 19.08.2022 год Ясли (Ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	каша геркулесовая молочная (150гр)	Ккал-186, Бел-6, Жир-8, Угл-22
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
Итого за Завтрак		Ккал-383, Бел-15, Жир-15, Угл-47
<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	Борщ на курином бульоне (150гр)	Ккал-64, Бел-4, Жир-3, Угл-6
70	Гуляш из курицы (70гр)- ясли	Ккал-138, Бел-8, Жир-10, Угл-4
80	Каша перловая рассыпчатая (80гр)	Ккал-125, Бел-3, Жир-3, Угл-22
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-517, Бел-19, Жир-19, Угл-69
<u>Полдник</u>		
60	Плюшка (60гр)	Ккал-162, Бел-5, Жир-5, Угл-26
150	Чай сладкий (150гр)	Ккал-20, Угл-5
Итого за Полдник		Ккал-182, Бел-5, Жир-5, Угл-31
<u>Ужин</u>		
150	Каша пшеничная молочная (150гр)	Ккал-161, Бел-6, Жир-7, Угл-19
150	Чай сладкий (150гр)	Ккал-20, Угл-5
Итого за Ужин		Ккал-181, Бел-6, Жир-7, Угл-24
Итого за день		Ккал-1309, Бел-46, Жир-46, Угл-181

Старший
воспитатель

Улюова Светлана Ответственный
Николаевна за питание

Маркина
Вioletта
Игоревна



Меню на 19.08.2022 год Сад (Сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	каша геркулесовая молочная (180гр)	Ккал-238, Бел-8, Жир-10, Угл-29
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
Итого за Завтрак		Ккал-464, Бел-17, Жир-19, Угл-56
<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	Борщ на курином бульоне (150гр)	Ккал-64, Бел-4, Жир-3, Угл-6
80	Гуляш из курицы (80гр)- сад	Ккал-157, Бел-9, Жир-11, Угл-5
100	Каша перловая рассыпчатая (100гр)	Ккал-158, Бел-4, Жир-3, Угл-27
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-612, Бел-22, Жир-21, Угл-82
<u>Полдник</u>		
80	Плюшка (80гр)	Ккал-217, Бел-6, Жир-7, Угл-34
180	Чай сладкий (180гр)	Ккал-24, Угл-6
Итого за Полдник		Ккал-241, Бел-6, Жир-7, Угл-40
<u>Ужин</u>		
180	Каша пшеничная молочная (180гр)	Ккал-197, Бел-7, Жир-8, Угл-23
180	Чай сладкий (180гр)	Ккал-24, Угл-6
Итого за Ужин		Ккал-221, Бел-7, Жир-8, Угл-29
Итого за день		Ккал-1 584, Бел-53, Жир-55, Угл-217

Старший
воспитатель

Уюгова

Уюгова Светлана
Николаевна

Ответственный
за питание

Маркина

Маркина
Виолетта
Игоревна

