

Меню на 19.09.2022 год Ясли (Ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Каша Дружба'Молочная (150гр)	Ккал-168, Бел-5, Жир-7, Угл-20
30	Батон с маслом (30гр)	Ккал-104, Бел-2, Жир-5, Угл-13
150	Какао на молоке (150гр)	Ккал-109, Бел-5, Жир-5, Угл-12
Итого за Завтрак		Ккал-381, Бел-12, Жир-17, 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 с клецками на м/к бульоне(150гр)	Ккал-142, Бел-7, Жир-5, Угл-17
170	Бигос с мясом (170гр)	Ккал-167, Бел-16, Жир-7, Угл-9
30	Огурец соленый (30гр)	Ккал-4, Угл-1
25	Хлеб пшеничный (25гр)	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
24	Хлеб ржанно-пшеничный (24гр)	Ккал-50, Бел-1, Угл-11
180	Компот из смеси ягод (180гр)	Ккал-34, Угл-8
Итого за Обед		Ккал-456, Бел-26, Жир-12, Угл-58
<u>Полдник</u>		
30	Печенье (30гр)	Ккал-120, Бел-2, Жир-6, Угл-20
150	Чай сладкий (150гр)	Ккал-20, Угл-5
Итого за Полдник		Ккал-140, Бел-2, Жир-6, Угл-25
<u>Ужин</u>		
120	Салат Зимний'(120гр)	Ккал-81, Бел-2, Жир-3, Угл-12
25	Хлеб пшеничный (25гр)	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
150	Чай сладкий (150гр)	Ккал-20, Угл-5
Итого за Ужин		Ккал-160, Бел-4, Жир-3, Угл-29
Итого за день		Ккал-1 183, Бел-45, Жир-38, Угл-169

Старший
воспитательУчтена Светлана
Николаевна Ответственный
за питание

Мария
Высоцкая
Игоревна

Меню на 19.09.2022 год Сад (Сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
180	Каша Дружба Молочная (180гр)	Ккал-207, Бел-6, Жир-9, Угл-25
35	Батон с маслом (35гр)	Ккал-114, Бел-2, Жир-4, Угл-16
180	Какао на молоке (180гр)	Ккал-131, Бел-5, Жир-6, Угл-14
Итого за Завтрак		Ккал-452, Бел-13, Жир-19, Угл-55
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 с клецками на м/к бульоне (180гр)	Ккал-157, Бел-8, Жир-6, Угл-18
200	Бигос с мясом (200гр)	Ккал-212, Бел-20, Жир-10, Угл-10
40	Огурец соленый (40гр)	Ккал-5, Угл-1
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-538, Бел-32, Жир-16, Угл-63
Полдник		
50	Печенье (50гр)	Ккал-200, Бел-4, Жир-10, Угл-34
180	Чай сладкий (180гр)	Ккал-24, Угл-6
Итого за Полдник		Ккал-224, Бел-4, Жир-10, Угл-40
Ужин		
150	Салат Зимний (150гр)	Ккал-102, Бел-2, Жир-4, Угл-15
25	Хлеб пшеничный (25гр)	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
180	Чай сладкий (180гр)	Ккал-24, Угл-6
Итого за Ужин		Ккал-185, Бел-4, Жир-4, Угл-33
Итого за день		Ккал-1445, Бел-54, Жир-49, Угл-201

Старший
воспитательУчкова Светлана Ответственный
Николаева за питаниеМарина
Виллетта
Игоревна