

Меню на 20.12.2022 год 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
35	Батон с сыром и маслом 35 гр.	Ккал-110, Бел-4, Жир-4, Угл-14
180	Кофейный напиток на молоке (180гр)	Ккал-125, Бел-5, Жир-5, Угл-15
Итого за Завтрак		Ккал-473, Бел-17, Жир-19, Угл-58
<u>Завтрак 2</u>		
100	груша (100гр)	Ккал-42, Угл-11
Итого за Завтрак 2		Ккал-42, Угл-11
<u>Обед</u>		
180	Суп с зеленым горошком нам м/к бульоне (180гр)	Ккал-136, Бел-8, Жир-8, Угл-8
200	Голубцы ленивые мясные (200гр)	Ккал-239, Бел-20, Жир-9, Угл-20
50	салат капустный (50гр) сад	Ккал-50, Бел-1, Жир-4, Угл-3
35	Хлеб пшеничный (35гр)	Ккал-82, Бел-3, Угл-17
30	Хлеб ржано-пшеничный (30гр)	Ккал-63, Бел-2, Угл-13
180	Компот из сухофруктов (180гр)	Ккал-57, Угл-15
Итого за Обед		Ккал-627, Бел-34, Жир-21, Угл-76
<u>Полдник</u>		
90	Ватрушка с творогом (90гр)	Ккал-235, Бел-9, Жир-8, Угл-32
150	Сок фруктовый (150гр)	Ккал-69, Бел-1, Угл-15
Итого за Полдник		Ккал-304, Бел-10, Жир-8, Угл-47
<u>Ужин</u>		
60	Оладьи из печени (60гр)	Ккал-119, Бел-8, Жир-6, Угл-8
100	Каша гречневая рассыпчатая (100гр)	Ккал-137, Бел-4, Жир-3, Угл-22
35	Соус томатный (35гр)	Ккал-44, Бел-1, Жир-1, Угл-7
35	Хлеб пшеничный (35гр)	Ккал-82, Бел-3, Угл-17
180	Чай сладкий с лимоном (180гр)	Ккал-26, Угл-6
Итого за Ужин		Ккал-408, Бел-16, Жир-10, Угл-60
Итого за день		Ккал-1 854, Бел-77, Жир-58, Угл-252



Ответственный
за питание

Маркина

Маркина
Виолетта
Игоревна

Меню на 20.12.2022 год 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
35	Батон с сыром и маслом 35 гр.	Ккал-110, Бел-4, Жир-4, Угл-14
150	Кофейный напиток на молоке (150гр)	Ккал-109, Бел-4, Жир-5, Угл-12
Итого за Завтрак		Ккал-405, Бел-14, Жир-17, Угл-48
<u>Завтрак 2</u>		
95	груша (95гр)	Ккал-40, Угл-10
Итого за Завтрак 2		Ккал-40, Угл-10
<u>Обед</u>		
150	Суп с зеленым горошком на м/к бульоне(150гр)	Ккал-112, Бел-6, Жир-6, Угл-6
170	Голубцы ленивые мясные (170гр)	Ккал-205, Бел-17, Жир-7, Угл-17
30	салат капустный (30гр) сад	Ккал-30, Бел-1, 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-523, Бел-28, Жир-15, Угл-63
<u>Полдник</u>		
70	Ватрушка с творогом (70гр)	Ккал-176, Бел-7, Жир-6, Угл-23
150	Сок фруктовый (150гр)	Ккал-69, Бел-1, Угл-15
Итого за Полдник		Ккал-245, Бел-8, Жир-6, Угл-38
<u>Ужин</u>		
50	Оладьи из печени (50гр)	Ккал-101, Бел-7, Жир-6, Угл-7
80	Каша гречневая рассыпчатая (80гр)	Ккал-107, Бел-4, Жир-2, Угл-17
25	Соус томатный (25гр)	Ккал-31, Бел-1, Жир-1, Угл-5
30	Хлеб пшеничный (30гр)	Ккал-71, Бел-2, Угл-14
150	Чай сладкий с лимоном (150гр)	Ккал-21, Угл-5
Итого за Ужин		Ккал-331, Бел-14, Жир-9, Угл-48
Итого за день		Ккал-1 544, Бел-64, Жир-47, Угл-207



Ответственный
за питание

Маркина
Маркина
Вioletta
Игоревна