

## Меню на 20.05.2022 год Ясли (Ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	<b>Каша пшеничная молочная (150гр)</b>	Ккал-161, Бел-6, Жир-7, Угл-19
Итого за Завтрак		
Ккал-161, Бел-6, Жир-7, Угл-19		
<u>Завтрак</u>		
33	<b>Батон с сыром (25/6гр)</b>	Ккал-88, Бел-4, Жир-2, Угл-13
150	<b>Кофейный напиток на молоке (150гр)</b>	Ккал-109, Бел-4, Жир-5, Угл-12
Итого за Завтрак		
Ккал-197, Бел-8, Жир-7, Угл-25		
<u>Завтрак 2</u>		
100	<b>Сок фруктовый (100гр)</b>	Ккал-46, Бел-1, Угл-10
Итого за Завтрак 2		
Ккал-46, Бел-1, Угл-10		
<u>Обед</u>		
150	<b>Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне (150гр)</b>	Ккал-143, Бел-7, Жир-7, Угл-12
170	<b>Голубцы ленивые куриные (170гр)</b>	Ккал-236, Бел-16, Жир-13, Угл-17
20	<b>Салат из вареной моркови и лука (20гр)</b>	Ккал-33, Жир-3, Угл-1
25	<b>Хлеб пшеничный (25гр)</b>	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
20	<b>Хлеб ржано-пшеничный (24гр)</b>	Ккал-51, Бел-1, Угл-11
150	<b>Компот из сухофруктов (150гр)</b>	Ккал-46, Угл-12
Итого за Обед		
Ккал-568, Бел-26, Жир-23, Угл-65		
<u>Полдник</u>		
30	<b>Пряник (30гр)</b>	Ккал-105, Бел-1, Жир-1, Угл-23
150	<b>Чай сладкий (150гр)</b>	Ккал-20, Угл-5
Итого за Полдник		
Ккал-125, Бел-1, Жир-1, Угл-28		
<u>Ужин</u>		
140	<b>вареники ленивые (140гр)</b>	Ккал-201, Бел-21, Жир-7, Угл-14
150	<b>Чай сладкий (150гр)</b>	Ккал-20, Угл-5
Итого за Ужин		
Ккал-221, Бел-21, Жир-7, Угл-19		
Итого за день		
Ккал-1 318, Бел-63, Жир-45, Угл-166		

Старший  
воспитатель

Уколова Светлана  
НиколаевнаОтветственный  
за питание

Маркин  
Виктор  
Игоревич

## Меню на 20.05.2022 год Сад (Сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	Каша пшеничная молочная (180гр)	Ккал-197, Бел-7, Жир-8, Угл-23
33	Батон с сыром (25/8гр)	Ккал-95, Бел-4, Жир-3, Угл-13
180	Кофейный напиток на молоке (180гр)	Ккал-125, Бел-5, Жир-5, Угл-15
Итого за Завтрак		Ккал-417, Бел-16, Жир-16, Угл-51
<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>		
180	Суп картофельный с бобовыми на курином (180гр)	Ккал-167, Бел-8, Жир-7, Угл-15
200	Голубцы ленивые куриные (200гр)	Ккал-275, Бел-19, Жир-15, Угл-20
40	Салат из вареной моркови и лука (40гр)	Ккал-66, Жир-6, 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-695, Бел-31, Жир-28, Угл-79
<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>		
160	вареники ленивые (160гр)	Ккал-231, Бел-24, Жир-8, Угл-17
180	Чай сладкий (180гр)	Ккал-24, Угл-6
Итого за Ужин		Ккал-255, Бел-24, Жир-8, Угл-23
Итого за день		Ккал-1 612, Бел-74, Жир-53, Угл-208

Старший  
воспитатель

Устюга Светлана  
НиколаевнаОтветственный  
за питание

Маркина  
Василица  
Игоревна