

# Меню на 21.12.2022 год Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Суп молочный с макаронными изделиями	Ккал-161, 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
<b>Итого за Завтрак</b>		Ккал-380, Бел-14, Жир-16, Угл-44
<u>Завтрак 2</u>		
110	Йогурт растишка (110гр)	Ккал-86, Бел-3, Жир-3, Угл-12
<b>Итого за Завтрак 2</b>		Ккал-86, Бел-3, Жир-3, Угл-12
<u>Обед</u>		
150	Щи на г/к бульоне (150гр)	Ккал-145, Бел-10, Жир-7, Угл-11
50	Тефтели из говядины (50)	Ккал-91, Бел-5, Жир-5, Угл-7
100	Макароны отварные с маслом (100гр)	Ккал-130, Бел-3, Жир-3, Угл-23
35	Салат овощной (35гр)	Ккал-35, Бел-1, Жир-3, Угл-2
25	Соус томатный (25гр)	Ккал-31, Бел-1, Жир-1, Угл-5
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
<b>Итого за Обед</b>		Ккал-608, Бел-24, Жир-19, Угл-86
<u>Полдник</u>		
30	Вафли (30гр)	Ккал-159, Бел-1, Жир-8, Угл-20
150	Сок фруктовый (150гр)	Ккал-69, Бел-1, Угл-15
<b>Итого за Полдник</b>		Ккал-228, Бел-2, Жир-8, Угл-35
<u>Ужин</u>		
188	Картофель в сметане 188гр	Ккал-134, Бел-3, Жир-3, Угл-24
30	Хлеб пшеничный (30гр)	Ккал-71, Бел-2, Угл-14
150	Чай сладкий с шиповником (150гр)	Ккал-28, Угл-6
20	Яйцо вареное- (20гр)	Ккал-32, Бел-3, Жир-2, Угл-2
<b>Итого за Ужин</b>		Ккал-265, Бел-8, Жир-5, Угл-46
<b>Итого за день</b>		Ккал-1 567, Бел-51, Жир-51, Угл-223



Ответственный  
за питание

*Мар*

Маркина  
Вioletta  
Игоревна

## Меню на 21.12.2022 год Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	Суп молочный с макаронными изделиями	Ккал-197, Бел-6, Жир-9, Угл-23
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
<b>Итого за Завтрак</b>		Ккал-453, Бел-15, Жир-20, Угл-53
<u>Завтрак 2</u>		
110	Йогурт растишка (110гр)	Ккал-86, Бел-3, Жир-3, Угл-12
<b>Итого за Завтрак 2</b>		Ккал-86, Бел-3, Жир-3, Угл-12
<u>Обед</u>		
180	Щи на з/к бульоне (180гр)	Ккал-169, Бел-12, Жир-8, Угл-13
60	Тефтели из говядины (60гр)	Ккал-110, Бел-6, Жир-6, Угл-9
120	Макароны отварные с маслом (120гр)	Ккал-157, Бел-4, Жир-3, Угл-27
35	Соус томатный (35гр)	Ккал-44, Бел-1, Жир-1, Угл-7
45	Салат овощной (45гр)	Ккал-46, Бел-1, Жир-4, Угл-3
35	Хлеб пшеничный (35гр)	Ккал-82, Бел-3, Угл-17
28	Хлеб ржано-пшеничный (28гр)	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
180	Компот из сухофруктов (180гр)	Ккал-57, Угл-15
<b>Итого за Обед</b>		Ккал-724, Бел-29, Жир-22, Угл-103
<u>Полдник</u>		
50	Вафли (50гр)	Ккал-265, Бел-2, Жир-14, Угл-34
180	Сок фруктовый(180гр)	Ккал-83, Бел-1, Угл-18
<b>Итого за Полдник</b>		Ккал-348, Бел-3, Жир-14, Угл-52
<u>Ужин</u>		
191	Картофель в сметане 191гр	Ккал-188, Бел-4, Жир-7, Угл-28
35	Хлеб пшеничный (35гр)	Ккал-82, Бел-3, Угл-17
180	Чай сладкий с шиповником (180гр)	Ккал-34, Угл-8
20	Яйцо вареное- (20гр)	Ккал-32, Бел-3, Жир-2, Угл-2
<b>Итого за Ужин</b>		Ккал-336, Бел-10, Жир-9, Угл-55
<b>Итого за день</b>		Ккал-1 947, Бел-60, Жир-68, Угл-275



Ответственный  
за питание

*Мар*

Маркина  
Вioletta  
Игоревна