

**Меню на 21.10.2022 год Ясли (Ясли)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
150	<b>Каша манная молочная (150гр)</b>	Ккал-161, Бел-6, Жир-7, Угл-19
31	<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
<b>Итого за Завтрак</b>		Ккал-358, Бел-14, Жир-14, Угл-44
<b><u>Завтрак 2</u></b>		
100	<b>Сок фруктовый (100гр)</b>	Ккал-46, Бел-1, Угл-10
<b>Итого за Завтрак 2</b>		Ккал-46, Бел-1, Угл-10
<b><u>Обед</u></b>		
150	<b>Суп гороховый на мясо-костном бульоне (150гр)</b>	Ккал-133, Бел-8, Жир-5, Угл-12
100	<b>Макаронны отварные с маслом (100гр)</b>	Ккал-130, Бел-3, Жир-3, Угл-23
70	<b>Гуляш из свинины (70гр)-ясли</b>	Ккал-130, Бел-10, Жир-7, Угл-4
35	<b>Овощной салат (35гр)</b>	Ккал-42, Жир-4, Угл-1
25	<b>Хлеб пшеничный (25гр)</b>	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
24	<b>Хлеб ржано-пшеничный (24гр)</b>	Ккал-50, Бел-1, Угл-11
150	<b>Компот из смеси ягод (150гр)</b>	Ккал-29, Угл-7
<b>Итого за Обед</b>		Ккал-573, Бел-24, Жир-19, Угл-70
<b><u>Полдник</u></b>		
30	<b>Вафли (30гр)</b>	Ккал-159, Бел-1, Жир-8, Угл-20
150	<b>Чай сладкий (150гр)</b>	Ккал-20, Угл-5
<b>Итого за Полдник</b>		Ккал-179, Бел-1, Жир-8, Угл-25
<b><u>Ужин</u></b>		
188	<b>Картофель в сметане 188гр</b>	Ккал-134, Бел-3, Жир-3, Угл-24
25	<b>Хлеб пшеничный (25гр)</b>	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
150	<b>Чай сладкий (150гр)</b>	Ккал-20, Угл-5
<b>Итого за Ужин</b>		Ккал-213, Бел-5, Жир-3, Угл-41
<b>Итого за день</b>		Ккал-1 369, Бел-45, Жир-44, Угл-190

Старший воспитатель

Устова Светлана Ответственный за питание

Маркина  
Вioletta  
Игоревна



## Меню на 21.10.2022 год Сад (Сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
180	<i>Каша манная молочная (180гр)</i>	Ккал-197, Бел-7, Жир-8, Угл-24
33	<i>Батон с сыром (25/8гр)</i>	Ккал-95, Бел-4, Жир-3, Угл-13
180	<i>Кофейный напиток на молоке (180гр)</i>	Ккал-125, Бел-5, Жир-5, Угл-15
<b>Итого за Завтрак</b>		Ккал-417, Бел-16, Жир-16, Угл-52
<b><u>Завтрак 2</u></b>		
100	<i>Сок фруктовый (100гр)</i>	Ккал-46, Бел-1, Угл-10
<b>Итого за Завтрак 2</b>		Ккал-46, Бел-1, Угл-10
<b><u>Обед</u></b>		
180	<i>Суп гороховый на мясо-костном бульоне (180гр)</i>	Ккал-144, Бел-9, Жир-5, Угл-13
120	<i>Макаронны отварные с маслом (120гр)</i>	Ккал-157, Бел-4, Жир-3, Угл-27
80	<i>Гуляш из свинины (80гр)- сад</i>	Ккал-144, Бел-11, Жир-8, Угл-5
30	<i>Хлеб пшеничный (30гр)</i>	Ккал-71, Бел-2, Угл-14
28	<i>Хлеб ржано-пшеничный (28гр)</i>	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
45	<i>Овощной салат (45гр)</i>	Ккал-53, Жир-5, Угл-2
180	<i>Компот из смеси ягод (180гр)</i>	Ккал-34, Угл-8
<b>Итого за Обед</b>		Ккал-662, Бел-28, Жир-21, Угл-81
<b><u>Полдник</u></b>		
50	<i>Вафли (50гр)</i>	Ккал-265, Бел-2, Жир-14, Угл-34
180	<i>Чай сладкий (180гр)</i>	Ккал-24, Угл-6
<b>Итого за Полдник</b>		Ккал-289, Бел-2, Жир-14, Угл-40
<b><u>Ужин</u></b>		
191	<i>Картофель в сметане 191гр</i>	Ккал-188, Бел-4, Жир-7, Угл-28
25	<i>Хлеб пшеничный (25гр)</i>	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
180	<i>Чай сладкий (180гр)</i>	Ккал-24, Угл-6
<b>Итого за Ужин</b>		Ккал-271, Бел-6, Жир-7, Угл-46
<b>Итого за день</b>		Ккал-1 685, Бел-53, Жир-58, Угл-229

Старший  
воспитатель



Устова Светлана Ответственный  
Николаевна за питание

Маркина  
Вioletта  
Игоревна

