

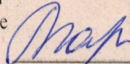
Меню на 21.11.2022 год Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Каша манная молочная (150гр)	Ккал-161, Бел-6, Жир-7, Угл-19
30	Батон с маслом (30гр)	Ккал-104, Бел-2, Жир-5, Угл-13
150	Кофейный напиток на молоке (150гр)	Ккал-109, Бел-4, Жир-5, Угл-12
20	Яйцо вареное- (20гр)	Ккал-32, Бел-3, Жир-2, Угл-2
Итого за Завтрак		Ккал-406, Бел-15, Жир-19, Угл-46
<u>Завтрак 2</u>		
90	мандарин 90гр	Ккал-36, Бел-1, Угл-7
Итого за Завтрак 2		Ккал-36, Бел-1, Угл-7
<u>Обед</u>		
150	Суп с зеленым горошком на курином бульоне (150гр)	Ккал-125, Бел-6, Жир-9, Угл-6
150	Плов с курицей (150гр)	Ккал-199, Бел-7, Жир-10, Угл-19
30	Салат из свеклы с зеленым горошком (30гр)	Ккал-32, Бел-1, Жир-2, Угл-3
25	Хлеб пшеничный (25гр)	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
24	Хлеб ржано-пшеничный (24гр)	Ккал-50, Бел-1, Угл-11
150	Компот из смеси ягод (150гр)	Ккал-29, Угл-7
Итого за Обед		Ккал-494, Бел-17, Жир-21, Угл-58
<u>Полдник</u>		
54	Гренки (54гр)	Ккал-127, Бел-4, Жир-6, Угл-16
150	Чай сладкий (150гр)	Ккал-20, Угл-5
Итого за Полдник		Ккал-147, Бел-4, Жир-6, Угл-21
<u>Ужин</u>		
170	Бигос с курицей (170гр)	Ккал-197, Бел-15, Жир-13, Угл-9
30	Хлеб пшеничный (30гр)	Ккал-71, Бел-2, Угл-14
150	Чай сладкий (150гр)	Ккал-20, Угл-5
Итого за Ужин		Ккал-288, Бел-17, Жир-13, Угл-28
Итого за день		Ккал-1 371, Бел-54, Жир-59, Угл-160

Старший
воспитатель



Уголова Светлана Ответственный
Николаевна за питание



Маркина
Виолетта
Игоревна



Меню на 21.11.2022 год Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	Каша манная молочная (180гр)	Ккал-197, Бел-7, Жир-8, Угл-24
35	Батон с маслом (35гр)	Ккал-114, Бел-2, Жир-4, Угл-16
180	Кофейный напиток на молоке (180гр)	Ккал-125, Бел-5, Жир-5, Угл-15
20	Яйцо вареное- (20гр)	Ккал-32, Бел-3, Жир-2, Угл-2
Итого за Завтрак		Ккал-468, Бел-17, Жир-19, Угл-57
<u>Завтрак 2</u>		
100	мандарин 100гр	Ккал-40, Бел-1, Угл-8
Итого за Завтрак 2		Ккал-40, Бел-1, Угл-8
<u>Обед</u>		
180	Суп с зеленым горошком на курином бульоне (180гр)	Ккал-153, Бел-7, Жир-11, Угл-8
200	Плов с курицей (200гр)	Ккал-267, Бел-9, Жир-14, Угл-25
50	Салат из свеклы с зеленым горошком (50гр)	Ккал-54, Бел-1, Жир-3, Угл-6
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-638, Бел-21, Жир-28, Угл-73
<u>Полдник</u>		
76	Гренки (76гр)	Ккал-84, Бел-3, Жир-4, Угл-10
180	Чай сладкий (180гр)	Ккал-24, Угл-6
Итого за Полдник		Ккал-108, Бел-3, Жир-4, Угл-16
<u>Ужин</u>		
200	Бигос с курицей (200гр)	Ккал-251, Бел-19, Жир-17, Угл-10
30	Хлеб пшеничный (30гр)	Ккал-71, Бел-2, Угл-14
180	Чай сладкий (180гр)	Ккал-24, Угл-6
Итого за Ужин		Ккал-346, Бел-21, Жир-17, Угл-30
Итого за день		Ккал-1 600, Бел-63, Жир-68, Угл-184

Старший
воспитатель

М.П.

Уютова Светлана Ответственный
Николаевна за питание

Мар

Маркина
Виолетта
Игоревна

