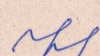
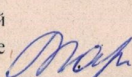
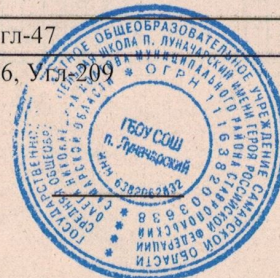


## Меню на 22.11.2022 год Ясли


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
20	Яйцо вареное- (20гр)	Ккал-32, Бел-3, Жир-2, Угл-2
150	Какао на молоке (150гр)	Ккал-109, Бел-5, Жир-5, Угл-12
Итого за Завтрак		Ккал-437, Бел-18, Жир-19, Угл-50
<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>		
150	Суп гороховый на мясо- костном бульоне (150гр)	Ккал-133, Бел-8, Жир-5, Угл-12
140	Картофель тушеный с мясом (140гр)	Ккал-187, Бел-14, Жир-7, Угл-13
30	салат капустный (30гр) сад	Ккал-30, Бел-1, Жир-2, Угл-2
25	Хлеб пшеничный (25гр)	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
24	Хлеб ржано-пшеничный (24гр)	Ккал-50, Бел-1, Угл-11
150	Компот из сухофруктов (150гр)	Ккал-46, Угл-12
Итого за Обед		Ккал-505, Бел-26, Жир-14, Угл-62
<u>Полдник</u>		
30	Пряник (30гр)	Ккал-105, Бел-1, Жир-1, Угл-23
150	Йогурт (150гр)	Ккал-117, Бел-4, Жир-4, Угл-17
Итого за Полдник		Ккал-222, Бел-5, Жир-5, Угл-40
<u>Ужин</u>		
100	Макароны отварные с маслом (100гр)	Ккал-130, Бел-3, Жир-3, Угл-23
50	Гуляш из печени (50гр)	Ккал-81, Бел-4, Жир-5, Угл-5
30	Хлеб пшеничный (30гр)	Ккал-71, Бел-2, Угл-14
150	Чай сладкий (150гр)	Ккал-20, Угл-5
Итого за Ужин		Ккал-302, Бел-9, Жир-8, Угл-47
Итого за день		Ккал-1 512, Бел-59, Жир-46, Угл-209

Старший  
воспитатель

Уютова  
Светлана  
НиколаевнаОтветственный  
за питание

Маркина  
Вioletта  
Иgoneвна

# Меню на 22.11.2022 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
40	Батон с сыром и маслом 40 гр.	Ккал-125, Бел-4, Жир-5, Угл-16
20	Яйцо вареное- (20гр)	Ккал-32, Бел-3, Жир-2, Угл-2
180	Какао на молоке (180гр)	Ккал-131, Бел-5, Жир-6, Угл-14
Итого за Завтрак		Ккал-526, Бел-20, Жир-23, Угл-61
<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 гороховый на мясо-костном бульоне (180гр)	Ккал-144, Бел-9, Жир-5, Угл-13
160	Картофель тушеный с мясом (160гр)	Ккал-219, Бел-17, Жир-9, Угл-14
50	салат капустный (50гр) сад	Ккал-50, Бел-1, Жир-4, 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-600, Бел-31, Жир-18, Угл-71
<u>Полдник</u>		
50	Пряник (50гр)	Ккал-175, Бел-2, Жир-1, Угл-39
180	Йогурт (180гр)	Ккал-140, Бел-5, Жир-5, Угл-20
Итого за Полдник		Ккал-315, Бел-7, Жир-6, Угл-59
<u>Ужин</u>		
120	Макароны отварные с маслом (120гр)	Ккал-157, Бел-4, Жир-3, Угл-27
70	Гуляш из печени (70гр)	Ккал-114, Бел-6, Жир-7, Угл-7
30	Хлеб пшеничный (30гр)	Ккал-71, Бел-2, Угл-14
180	Чай сладкий (180гр)	Ккал-24, Угл-6
Итого за Ужин		Ккал-366, Бел-12, Жир-10, Угл-54
Итого за день		Ккал-1 853, Бел-71, Жир-57, Угл-255

Старший  
воспитатель

Уютова  
Светлана  
НиколаевнаОтветственный  
за питание

Маркина  
Виолетта  
Игопевна