

Меню на 23.05.2022 год Ясли (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
25	Батон с маслом (25гр)	Ккал-87, Бел-2, Жир-4, Угл-11
150	Какао на молоке (150гр)	Ккал-110, Бел-5, Жир-5, Угл-12
Итого за Завтрак		
Ккал-383, Бел-13, Жир-17, Угл-45		
<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 курином бульоне (150гр)	Ккал-182, Бел-11, Жир-8, Угл-15
160	Курица, тушеная с овощами (160гр)	Ккал-183, Бел-11, Жир-12, Угл-8
25	Хлеб пшеничный (25гр)	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
24	Хлеб ржано-пшеничный (24гр)	Ккал-61, Бел-2, Угл-13
150	Компот из быстрозамороженных ягод (150гр)	Ккал-30, Угл-7
Итого за Обед		
Ккал-515, Бел-26, Жир-20, Угл-55		
<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>		
60	Бефстроганов из печени (60гр)	Ккал-60, Бел-4, Жир-3, Угл-5
100	Каша рисовая рассыпчатая (100гр)	Ккал-125, Бел-2, Жир-3, Угл-23
20	Хлеб пшеничный (20гр)	Ккал-47, Бел-2, Угл-10
150	Чай сладкий (150гр)	Ккал-20, Угл-5
Итого за Ужин		
Ккал-252, Бел-8, Жир-6, Угл-43		
Итого за день		
Ккал-1 418, Бел-53, Жир-48, Угл-193		

Старший
воспитательУголова Светлана
Николаевна
Отвечающий
за питаниеМаркина
Вioletta
Игоревна

Меню на 23.05.2022 год Сад (Сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	каша геркулесовая молочная (180гр)	Ккал-238, Бел-8, Жир-10, Угл-29
30	Батон с маслом (30гр)	Ккал-104, Бел-2, Жир-5, Угл-13
180	Какао на молоке (180гр)	Ккал-131, Бел-5, Жир-6, Угл-14
Итого за Завтрак		Ккал-473, Бел-15, Жир-21, Угл-56
<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 курином бульоне (180гр)	Ккал-166, Бел-8, Жир-7, Угл-17
190	Курица, тушенная с овощами (190гр)	Ккал-209, Бел-12, Жир-13, Угл-11
30	Хлеб пшеничный (30гр)	Ккал-71, Бел-2, Угл-14
28	Хлеб ржано-пшеничный (28гр)	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
180	Компот из быстрозамороженных ягод (180гр)	Ккал-34, Угл-8
Итого за Обед		Ккал-539, Бел-24, Жир-20, Угл-62
<u>Полдник</u>		
51	Печенье (50гр)	Ккал-204, Бел-4, Жир-10, Угл-35
180	Йогурт (180гр)	Ккал-140, Бел-5, Жир-5, Угл-20
Итого за Полдник		Ккал-344, Бел-9, Жир-15, Угл-55
<u>Ужин</u>		
80	Бефстроганов из печени (80гр)	Ккал-83, Бел-5, Жир-4, Угл-6
120	Каша рисовая рассыпчатая (120гр)	Ккал-152, Бел-3, Жир-3, Угл-27
25	Хлеб пшеничный (25гр)	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
180	Чай сладкий (180гр)	Ккал-24, Угл-6
Итого за Ужин		Ккал-318, Бел-10, Жир-7, Угл-51
Итого за день		Ккал-1 720, Бел-59, Жир-63, Угл-234

Старший
воспитатель

Учелова Светлана Ответственный
Николаевна за питание

Марюха
Виктория
Игоревна