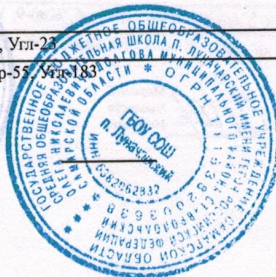


Меню на 23.09.2022 год Ясли (Ясли)

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
150	Какао на молоке (150гр)	Ккал-109, Бел-5, Жир-5, Угл-12
30	Батон с маслом (30гр)	Ккал-104, Бел-2, Жир-5, Угл-13
Итого за Завтрак		Ккал-374, Бел-13, Жир-17, Угл-44
<u>Завтрак 2</u>		
100	банан (100гр)	Ккал-110, Бел-2, Жир-1, Угл-21
Итого за Завтрак 2		Ккал-110, Бел-2, Жир-1, Угл-21
<u>Обед</u>		
150	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне (150гр)	Ккал-143, Бел-7, Жир-7, Угл-12
80	Каша перловая рассыпчатая (80гр)	Ккал-125, Бел-3, Жир-3, Угл-22
70	Гуляши из курицы (70гр)- ясли	Ккал-138, Бел-8, Жир-10, Угл-4
35	Овощной салат (35гр)	Ккал-42, Жир-4, Угл-1
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-603, Бел-21, Жир-24, Угл-74
<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>		
150	Суп молочный с макаронными изделиями (150гр)	Ккал-161, Бел-5, Жир-7, Угл-18
150	Чай сладкий (150гр)	Ккал-20, Угл-5
Итого за Ужин		Ккал-181, Бел-5, Жир-7, Угл-23
Итого за день		Ккал-1 415, Бел-45, Жир-55, Угл-183

Старший
воспитатель

Уголова Светлана Николаевна
Ответственный
за питание

Маркина
Вioletта
Игоревна

Меню на 23.09.2022 год Сад (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
180	Какао на молоке (180гр)	Ккал-131, Бел-5, Жир-6, Угл-14
35	Батон с маслом (35гр)	Ккал-114, Бел-2, Жир-4, Угл-16
Итого за Завтрак		Ккал-442, Бел-14, Жир-18, Угл-54
<u>Завтрак 2</u>		
100	банан (100гр)	Ккал-110, Бел-2, Жир-1, Угл-21
Итого за Завтрак 2		Ккал-110, Бел-2, Жир-1, Угл-21
<u>Обед</u>		
180	Суп картофельный с бобовыми на курином (180гр)	Ккал-167, Бел-8, Жир-7, Угл-15
100	Каша перловая рассыпчатая (100гр)	Ккал-158, Бел-4, Жир-3, Угл-27
80	Гуляш из курицы (80гр)- сад	Ккал-157, Бел-9, Жир-11, Угл-5
45	Овощной салат (45гр)	Ккал-53, Жир-5, Угл-2
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-722, Бел-25, Жир-26, Угл-90
<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>		
180	Суп молочный с макаронными изделиями (180гр)	Ккал-197, Бел-6, Жир-9, Угл-23
180	Чай сладкий (180гр)	Ккал-24, Угл-6
Итого за Ужин		Ккал-221, Бел-6, Жир-9, Угл-29
Итого за день		Ккал-1603, Бел-50, Жир-58, Угл-210

Старший воспитатель


Уголова Светлана Николаевна
Ответственный за питание


Маркина Вioлетта Игоревна

