

Меню на 23.11.2022 год Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
	<i>Суп молочный с макаронными изделиями (150гр)</i>	Ккал-161, Бел-5, Жир-7, Угл-18
150		
30	<i>Батон с маслом (30гр)</i>	Ккал-104, Бел-2, Жир-5, Угл-13
180	<i>Кофейный напиток на молоке (180гр)</i>	Ккал-125, Бел-5, Жир-5, Угл-15
Итого за Завтрак		Ккал-390, Бел-12, Жир-17, Угл-46
<u>Завтрак 2</u>		
100	<i>Сок фруктовый (100гр)</i>	Ккал-46, Бел-1, Угл-10
Итого за Завтрак 2		Ккал-46, Бел-1, Угл-10
<u>Обед</u>		
150	<i>Щи рыбные со сметаной (150гр)</i>	Ккал-76, Бел-4, Жир-4, Угл-7
60	<i>Рыбные тефтели (60гр)</i>	Ккал-106, Бел-8, Жир-6, Угл-6
100	<i>Картофельное пюре (100гр)</i>	Ккал-93, Бел-2, Жир-3, Угл-14
30	<i>Салат морковный (30гр)</i>	Ккал-31, Жир-2, Угл-2
25	<i>Хлеб пшеничный (25гр)</i>	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
24	<i>Хлеб ржано-пшеничный (24гр)</i>	Ккал-50, Бел-1, Угл-11
150	<i>Компот из смеси ягод (150гр)</i>	Ккал-29, Угл-7
Итого за Обед		Ккал-444, Бел-17, Жир-15, Угл-59
<u>Полдник</u>		
30	<i>Печенье (30гр)</i>	Ккал-120, Бел-2, Жир-6, Угл-20
150	<i>Ряженка (150гр)</i>	Ккал-79, Бел-5, Жир-4, Угл-7
Итого за Полдник		Ккал-199, Бел-7, Жир-10, Угл-27
<u>Ужин</u>		
100	<i>Сырники творожные (100гр)</i>	Ккал-196, Бел-15, Жир-10, Угл-16
30	<i>кисель 30гр</i>	Ккал-14, Угл-3
150	<i>Чай сладкий (150гр)</i>	Ккал-20, Угл-5
Итого за Ужин		Ккал-230, Бел-15, Жир-10, Угл-24
Итого за день		Ккал-1 309, Бел-52, Жир-52, Угл-166

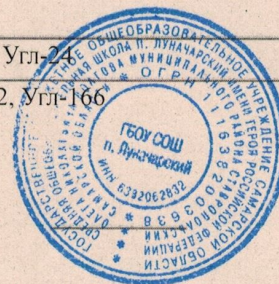
Старший
воспитатель

МН

Уютова Светлана Ответственный
Николаевна за питание

Мар

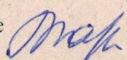
Маркина
Виолетта
Игоревна



Меню на 23.11.2022 год Сад

Выход-(г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	Суп молочный с макаронными изделиями (180гр)	Ккал-197, Бел-6, Жир-9, Угл-23
40	Батон с маслом (40гр)	Ккал-104, Бел-2, Жир-5, Угл-13
180	Кофейный напиток на молоке (180гр)	Ккал-125, Бел-5, Жир-5, Угл-15
Итого за Завтрак		Ккал-426, Бел-13, Жир-19, Угл-51
<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	Щи рыбные со сметаной (180гр)	Ккал-89, Бел-5, Жир-5, Угл-8
80	Рыбные тефтели (80гр)	Ккал-143, Бел-11, Жир-8, Угл-9
120	Картофельное пюре (120гр)	Ккал-115, Бел-3, Жир-4, Угл-17
50	Салат морковный (50гр)	Ккал-51, 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 смеси ягод (180гр)	Ккал-34, Угл-8
Итого за Обед		Ккал-562, Бел-24, Жир-21, Угл-71
<u>Полдник</u>		
50	Печенье (50гр)	Ккал-200, Бел-4, Жир-10, Угл-34
180	Ряженка (180гр)	Ккал-95, Бел-6, Жир-5, Угл-8
Итого за Полдник		Ккал-295, Бел-10, Жир-15, Угл-42
<u>Ужин</u>		
120	Сырники творожные (120гр)	Ккал-235, Бел-18, Жир-11, Угл-19
50	кисель 50гр	Ккал-24, Угл-6
180	Чай сладкий (180гр)	Ккал-24, Угл-6
Итого за Ужин		Ккал-283, Бел-18, Жир-11, Угл-31
Итого за день		Ккал-1 612, Бел-66, Жир-66, Угл-203

Старший
воспитатель

Уютова Светлана Ответственный
Николаевна за питание

Маркина
Виолетта
Игоревна