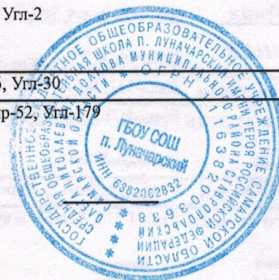


Меню на 24.10.2022 год Ясли (Ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Каша пшеничная молочная (150гр)	Ккал-161, Бел-6, Жир-7, Угл-19
30	Батон с маслом (30гр)	Ккал-104, Бел-2, Жир-5, Угл-13
150	Какао на молоке (150гр)	Ккал-109, Бел-5, Жир-5, Угл-12
Итого за Завтрак		Ккал-374, Бел-13, Жир-17, Угл-44
<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 с зеленым горошком на курином бульоне (150гр)	Ккал-125, Бел-6, Жир-9, Угл-6
80	Каша гречневая рассыпчатая (80гр)	Ккал-107, Бел-4, Жир-2, Угл-17
70	Гуляш из курицы (70гр)- ясли	Ккал-138, Бел-8, Жир-10, Угл-4
30	Огурец соленый (30гр)	Ккал-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 смеси ягод (150гр)	Ккал-29, Угл-7
Итого за Обед		Ккал-512, Бел-21, Жир-21, Угл-58
<u>Полдник</u>		
60	Рогалик с повидлом (60гр)	Ккал-175, Бел-5, Жир-4, Угл-30
150	Ряженка (150гр)	Ккал-79, Бел-5, Жир-4, Угл-7
Итого за Полдник		Ккал-254, Бел-10, Жир-8, Угл-37
<u>Ужин</u>		
100	Макаронные отварные с маслом (100гр)	Ккал-130, Бел-3, Жир-3, Угл-23
24	Яйцо вареное- (24гр)	Ккал-38, Бел-3, Жир-3, Угл-2
150	Чай сладкий (150гр)	Ккал-20, Угл-5
Итого за Ужин		Ккал-188, Бел-6, Жир-6, Угл-30
Итого за день		Ккал-1374, Бел-51, Жир-52, Угл-179

Старший
воспитательУрлова Светлана Николаевна
Ответственный
за питаниеМаркина
Вioletта
Игоревна

Меню на 24.10.2022 год Сад (Сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Каша пшеничная молочная (180гр)	Ккал-165, Бел-6, Жир-7, Угл-19
35	Батон с маслом (35гр)	Ккал-114, Бел-2, Жир-4, Угл-16
180	Какао на молоке (180гр)	Ккал-131, Бел-5, Жир-6, Угл-14
Итого за Завтрак		Ккал-410, Бел-13, Жир-17, Угл-49
<u>Завтрак 2</u>		
180	Сок фруктовый (100гр)	Ккал-83, Бел-1, Угл-18
Итого за Завтрак 2		Ккал-83, Бел-1, Угл-18
<u>Обед</u>		
100	Суп с зеленым горошком на курином бульоне (180гр)	Ккал-85, Бел-4, Жир-6, Угл-4
80	Каша гречневая рассыпчатая (100гр)	Ккал-110, Бел-4, Жир-3, Угл-17
40	Гуляш из курицы (80гр)- сад	Ккал-78, Бел-4, Жир-6, Угл-2
30	Огурец соленый (40гр)	Ккал-4, Угл-1
28	Хлеб пшеничный (30гр)	Ккал-66, Бел-2, Угл-14
180	Хлеб ржано-пшеничный (28гр)	Ккал-378, Бел-11, Жир-2, Угл-80
180	Компот из смеси ягод (180гр)	Ккал-34, Угл-8
Итого за Обед		Ккал-755, Бел-25, Жир-17, Угл-126
<u>Полдник</u>		
80	Рогалик с повидлом (80гр)	Ккал-226, Бел-6, Жир-5, Угл-40
180	Чай сладкий (180гр)	Ккал-24, Угл-6
Итого за Полдник		Ккал-250, Бел-6, Жир-5, Угл-46
<u>Ужин</u>		
120	Макароньы отварные с маслом (120гр)	Ккал-157, Бел-4, Жир-3, Угл-27
35	Яйцо вареное- (35гр)	Ккал-56, Бел-5, Жир-4, Угл-4
180	Чай сладкий (180гр)	Ккал-24, Угл-6
Итого за Ужин		Ккал-237, Бел-9, Жир-7, Угл-37
Итого за день		Ккал-1 735, Бел-54, Жир-46, Угл-276

Старший
воспитательУстова Светлана
НиколаевнаОтветственный
за питаниеМаркина
Вioletta
Игоревна