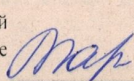
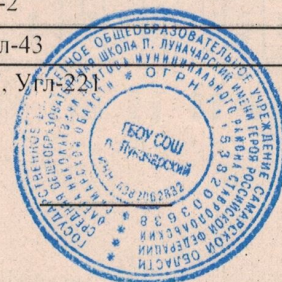


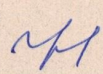
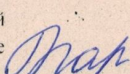
Меню на 24.11.2022 год Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
120	Запеканка творожная	Ккал-211, Бел-18, Жир-10, Угл-13
30	Молоко сгущенное (30гр)	Ккал-96, Бел-2, Жир-3, Угл-17
35	Батон с сыром 35	Ккал-99, Бел-4, Жир-3, Угл-15
150	Чай сладкий с молоком (150гр)	Ккал-50, Бел-2, Жир-2, Угл-7
Итого за Завтрак		Ккал-456, Бел-26, Жир-18, Угл-52
<u>Завтрак 2</u>		
95	груша (95гр)	Ккал-40, Угл-10
Итого за Завтрак 2		Ккал-40, Угл-10
<u>Обед</u>		
150	Суп "Кудрявый" на курином бульоне (150гр)	Ккал-117, Бел-7, Жир-8, Угл-7
60	Биточки куриные (60гр)	Ккал-140, Бел-8, Жир-11, Угл-4
80	Каша гречневая рассыпчатая (80гр)	Ккал-107, Бел-4, Жир-2, Угл-17
35	Овощной салат (35гр)	Ккал-42, Жир-4, Угл-1
25	Соус томатный (25гр)	Ккал-31, Бел-1, Жир-1, Угл-5
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-592, Бел-23, Жир-26, Угл-69
<u>Полдник</u>		
60	Рогалик с повидлом (60гр)	Ккал-175, Бел-5, Жир-4, Угл-30
150	Йогурт (150гр)	Ккал-117, Бел-4, Жир-4, Угл-17
Итого за Полдник		Ккал-292, Бел-9, Жир-8, Угл-47
<u>Ужин</u>		
188	Картофель в сметане 188гр	Ккал-134, Бел-3, Жир-3, Угл-24
25	Хлеб пшеничный (25гр)	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
150	Чай сладкий (150гр)	Ккал-20, Угл-5
20	Яйцо вареное- (20гр)	Ккал-32, Бел-3, Жир-2, Угл-2
Итого за Ужин		Ккал-245, Бел-8, Жир-5, Угл-43
Итого за день		Ккал-1 625, Бел-66, Жир-57, Угл-221

Старший
воспитательУютова
Светлана
НиколевнаОтветственный
за питаниеМаркина
Вioletта
Игопевна

Меню на 24.11.2022 год Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	<i>Запеканка творожная</i>	Ккал-264, Бел-22, Жир-13, Угл-17
40	<i>Молоко сгущенное (40гр)</i>	Ккал-128, Бел-2, Жир-3, Угл-22
40	<i>Батон с сыром 40</i>	Ккал-114, Бел-5, Жир-3, Угл-17
180	<i>Чай сладкий с молоком (180гр)</i>	Ккал-60, Бел-2, Жир-2, Угл-9
Итого за Завтрак		Ккал-566, Бел-31, Жир-21, Угл-65
<u>Завтрак 2</u>		
100	<i>груша (100гр)</i>	Ккал-42, Угл-11
Итого за Завтрак 2		Ккал-42, Угл-11
<u>Обед</u>		
180	<i>Суп "Кудрявый" на курином бульоне (180гр)</i>	Ккал-140, Бел-8, Жир-9, Угл-8
70	<i>Биточки куриные (70гр)</i>	Ккал-167, Бел-9, Жир-13, Угл-5
100	<i>Каша гречневая рассыпчатая (100гр)</i>	Ккал-137, Бел-4, Жир-3, Угл-22
45	<i>Овощной салат (45гр)</i>	Ккал-53, Жир-5, Угл-2
35	<i>Соус томатный (35гр)</i>	Ккал-44, Бел-1, Жир-1, Угл-7
30	<i>Хлеб пшеничный (30гр)</i>	Ккал-71, Бел-2, Угл-14
28	<i>Хлеб ржано-пшеничный (28гр)</i>	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
180	<i>Компот из сухофруктов (180гр)</i>	Ккал-57, Угл-15
Итого за Обед		Ккал-728, Бел-26, Жир-31, Угл-85
<u>Полдник</u>		
80	<i>Рогалик с повидлом (80гр)</i>	Ккал-226, Бел-6, Жир-5, Угл-40
180	<i>Йогурт (180гр)</i>	Ккал-140, Бел-5, Жир-5, Угл-20
Итого за Полдник		Ккал-366, Бел-11, Жир-10, Угл-60
<u>Ужин</u>		
191	<i>Картофель в сметане 191гр</i>	Ккал-188, Бел-4, Жир-7, Угл-28
30	<i>Хлеб пшеничный (30гр)</i>	Ккал-71, Бел-2, Угл-14
180	<i>Чай сладкий (180гр)</i>	Ккал-24, Угл-6
20	<i>Яйцо вареное- (20гр)</i>	Ккал-32, Бел-3, Жир-2, Угл-2
Итого за Ужин		Ккал-315, Бел-9, Жир-9, Угл-50
Итого за день		Ккал-2 017, Бел-77, Жир-74, Угл-271

Старший
воспитатель

Уютова
Светлана
НиколаевнаОтветственный
за питание

Маркина
Виолетта
Игоевна