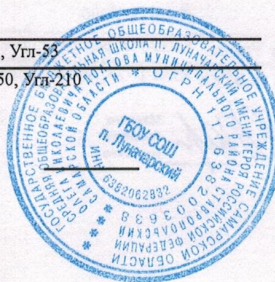


Меню на 25.10.2022 год Ясли (Ясли)

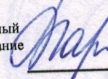
Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Каша кукурузная молочная (150гр)	Ккал-156, Бел-5, Жир-7, Угл-18
35	Батон с сыром 35	Ккал-99, Бел-4, Жир-3, Угл-15
150	Кофейный напиток на молоке (150гр)	Ккал-109, Бел-4, Жир-5, Угл-12
Итого за Завтрак		Ккал-364, Бел-13, Жир-15, Угл-55
<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 Кудрявый'на м/к бульоне (150гр)	Ккал-108, Бел-7, Жир-6, Угл-7
50	Котлета из мяса (50гр)	Ккал-112, Бел-10, Жир-6, Угл-4
80	Каша перловая рассыпчатая (80гр)	Ккал-125, Бел-3, Жир-3, Угл-22
25	Соус томатный (25гр)	Ккал-31, Бел-1, Жир-1, Угл-5
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 сухофруктов (150гр)	Ккал-46, Угл-12
Итого за Обед		Ккал-535, Бел-24, Жир-16, Угл-74
<u>Полдник</u>		
70	Ватрушка с творогом (70гр)	Ккал-176, Бел-7, Жир-6, Угл-23
150	Чай сладкий (150гр)	Ккал-20, Угл-5
Итого за Полдник		Ккал-196, Бел-7, Жир-6, Угл-28
<u>Ужин</u>		
200	Запеканка из круп пшеничная (200гр)	Ккал-293, Бел-11, Жир-10, Угл-41
40	Соус молочный (40гр)	Ккал-62, Бел-1, Жир-3, Угл-7
150	Чай сладкий (150гр)	Ккал-20, Угл-5
Итого за Ужин		Ккал-375, Бел-12, Жир-13, Угл-53
Итого за день		Ккал-1 516, Бел-57, Жир-50, Угл-210

Старший
воспитательУйтова Светлана
НиколаевнаОтветственный
за питаниеМаркина
Виолетта
Игоревна

Меню на 25.10.2022 год Сад (Сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
180	Каша кукурузная молочная (180гр)	Ккал-189, Бел-6, Жир-9, Угл-21
40	Батон с сыром 40	Ккал-114, Бел-5, Жир-3, Угл-17
180	Кофейный напиток на молоке (180гр)	Ккал-125, Бел-5, Жир-5, Угл-15
Итого за Завтрак		Ккал-428, Бел-16, Жир-17, Угл-53
Завтрак 2		
100	Сок фруктовый (100гр)	Ккал-46, Бел-1, Угл-10
Итого за Завтрак 2		Ккал-46, Бел-1, Угл-10
Обед		
180	Суп Кудрявый 'м/к бульоне (180гр)	Ккал-128, Бел-9, Жир-7, Угл-8
70	Котлета из мяса (70гр)	Ккал-157, Бел-14, Жир-8, Угл-5
100	Каша перловая рассыпчатая (100гр)	Ккал-158, Бел-4, Жир-3, Угл-27
35	Соус томатный (35гр)	Ккал-44, Бел-1, Жир-1, Угл-7
40	Огурец соленый (40гр)	Ккал-5, Угл-1
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-679, Бел-32, Жир-19, Угл-89
Полдник		
90	Ватрушка с творогом (90гр)	Ккал-235, Бел-9, Жир-8, Угл-32
180	Чай сладкий (180гр)	Ккал-24, Угл-6
Итого за Полдник		Ккал-259, Бел-9, Жир-8, Угл-38
Ужин		
170	Запеканка из круп пшеничная (170гр)	Ккал-245, Бел-9, Жир-8, Угл-34
30	Соус молочный (30гр)	Ккал-44, Бел-1, Жир-2, Угл-5
180	Чай сладкий (180гр)	Ккал-24, Угл-6
Итого за Ужин		Ккал-313, Бел-10, Жир-10, Угл-45
Итого за день		Ккал-1 725, Бел-68, Жир-54, Угл-233

Старший
воспитатель

Уюгова Светлана
НиколаевнаОтветственный
за питание

Маркина
Виолетта
Игоревна