

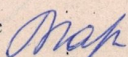
Меню на 25.11.2022 год Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	<i>Каша ячневая молочная (150гр)</i>	Ккал-155, Бел-5, Жир-7, Угл-18
35	<i>Батон с сыром и маслом 35 гр.</i>	Ккал-110, Бел-4, Жир-4, Угл-14
150	<i>Какао на молоке (150гр)</i>	Ккал-109, Бел-5, Жир-5, Угл-12
Итого за Завтрак		Ккал-374, Бел-14, Жир-16, Угл-44
<u>Завтрак 2</u>		
100	<i>банан (100гр)</i>	Ккал-110, Бел-2, Жир-1, Угл-21
Итого за Завтрак 2		Ккал-110, Бел-2, Жир-1, Угл-21
<u>Обед</u>		
150	<i>Борщ на г/б бульоне (150гр)</i>	Ккал-77, Бел-4, Жир-4, Угл-6
50	<i>Тефтели из говядины (50)</i>	Ккал-91, Бел-5, Жир-5, Угл-7
80	<i>каша гороховая рассыпчатая (80гр)</i>	Ккал-123, Бел-7, Жир-3, Угл-15
35	<i>Овощной салат (35гр)</i>	Ккал-42, Жир-4, Угл-1
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-471, Бел-19, Жир-16, Угл-59
<u>Полдник</u>		
30	<i>Вафли (30гр)</i>	Ккал-159, Бел-1, Жир-8, Угл-20
150	<i>Сок фруктовый (150гр)</i>	Ккал-69, Бел-1, Угл-15
Итого за Полдник		Ккал-228, Бел-2, Жир-8, Угл-35
<u>Ужин</u>		
100	<i>Макаронны отварные с маслом (100гр)</i>	Ккал-130, Бел-3, Жир-3, Угл-23
70	<i>Гуляш из курицы (70гр)- ясли</i>	Ккал-138, Бел-8, Жир-10, Угл-4
25	<i>Хлеб пшеничный (25гр)</i>	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
150	<i>Чай сладкий (150гр)</i>	Ккал-20, Угл-5
Итого за Ужин		Ккал-347, Бел-13, Жир-13, Угл-44
Итого за день		Ккал-1 530, Бел-50, Жир-54, Угл-203

Старший
воспитатель



Уютова Светлана Ответственный
Николаевна за питание



Маркина
Виолетта
Игоревна



