

# Меню на 27.12.2022 год Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	Каша ячневая молочная (180гр)	Ккал-191, Бел-6, Жир-8, Угл-22
40	Батон с сыром и маслом 40 гр.	Ккал-125, Бел-4, Жир-5, Угл-16
20	Яйцо вареное- (20гр)	Ккал-32, Бел-3, Жир-2, Угл-2
180	Какао на молоке (180гр)	Ккал-131, Бел-5, Жир-6, Угл-14
Итого за Завтрак		Ккал-479, Бел-18, Жир-21, Угл-54
<u>Завтрак 2</u>		
100	Сок фруктовый (100гр)	Ккал-46, Бел-1, Угл-10
110	Йогурт растишка (110гр)	Ккал-86, Бел-3, Жир-3, Угл-12
Итого за Завтрак 2		Ккал-132, Бел-4, Жир-3, Угл-22
<u>Обед</u>		
180	Борщ на г/б бульоне (180гр)	Ккал-90, Бел-5, Жир-5, Угл-8
60	Тефтели из говядины (60гр)	Ккал-110, Бел-6, Жир-6, Угл-9
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
50	Салат морковный (50гр)	Ккал-51, Бел-1, Жир-4, Угл-3
35	Хлеб пшеничный (35гр)	Ккал-82, Бел-3, Угл-17
30	Хлеб ржано-пшеничный (30гр)	Ккал-63, Бел-2, Угл-13
180	Компот из сухофруктов (180гр)	Ккал-57, Угл-15
Итого за Обед		Ккал-655, Бел-22, Жир-19, Угл-99
<u>Полдник</u>		
90	Ватрушка с творогом (90гр)	Ккал-235, Бел-9, Жир-8, Угл-32
180	Ряженка (180гр)	Ккал-95, Бел-6, Жир-5, Угл-8
Итого за Полдник		Ккал-330, Бел-15, Жир-13, Угл-40
<u>Ужин</u>		
180	Плов овощной (180гр)	Ккал-258, Бел-4, Жир-8, Угл-42
35	Хлеб пшеничный (35гр)	Ккал-82, Бел-3, Угл-17
180	Чай сладкий (180гр)	Ккал-24, Угл-6
Итого за Ужин		Ккал-364, Бел-7, Жир-8, Угл-65
Итого за день		Ккал-1 960, Бел-66, Жир-64, Угл-280

Старший  
воспитательОтветственный  
за питание

Маркина  
Вioletta  
Игоревна

# Меню на 27.12.2022 год Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Каша ячневая молочная (150гр)	Ккал-155, Бел-5, Жир-7, Угл-18
35	Батон с сыром и маслом 35 гр.	Ккал-110, Бел-4, Жир-4, Угл-14
20	Яйцо вареное- (20гр)	Ккал-32, Бел-3, Жир-2, Угл-2
150	Какао на молоке (150гр)	Ккал-109, Бел-5, Жир-5, Угл-12
Итого за Завтрак		Ккал-406, Бел-17, Жир-18, Угл-46
<u>Завтрак 2</u>		
100	Сок фруктовый (100гр)	Ккал-46, Бел-1, Угл-10
110	Йогурт растишка (110гр)	Ккал-86, Бел-3, Жир-3, Угл-12
Итого за Завтрак 2		Ккал-132, Бел-4, Жир-3, Угл-22
<u>Обед</u>		
150	Борщ на г/б бульоне (150гр)	Ккал-77, Бел-4, Жир-4, Угл-6
50	Тефтели из говядины (50)	Ккал-91, Бел-5, Жир-5, Угл-7
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	Салат морковный (30гр)	Ккал-31, Жир-2, Угл-2
30	Хлеб пшеничный (30гр)	Ккал-71, Бел-2, Угл-14
24	Хлеб ржано-пшеничный (24гр)	Ккал-50, Бел-1, Угл-11
150	Компот из сухофруктов (150гр)	Ккал-46, Угл-12
Итого за Обед		Ккал-522, Бел-16, Жир-15, Угл-79
<u>Полдник</u>		
70	Ватрушка с творогом (70гр)	Ккал-176, Бел-7, Жир-6, Угл-23
150	Ряженка (150гр)	Ккал-79, Бел-5, Жир-4, Угл-7
Итого за Полдник		Ккал-255, Бел-12, Жир-10, Угл-30
<u>Ужин</u>		
150	Плов овощной (150гр)	Ккал-216, Бел-4, Жир-6, Угл-35
30	Хлеб пшеничный (30гр)	Ккал-71, Бел-2, Угл-14
150	Чай сладкий (150гр)	Ккал-20, Угл-5
Итого за Ужин		Ккал-307, Бел-6, Жир-6, Угл-54
Итого за день		Ккал-1 622, Бел-55, Жир-52, Угл-231



Ответственный  
за питание

*Маркина*

Маркина  
Вioletta  
Игоревна