
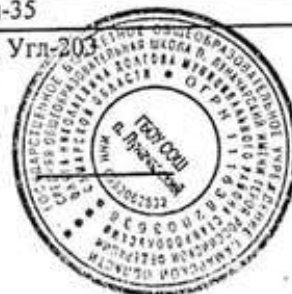


# Меню на 28.12.2022 год Ясли

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 и маслом 35 гр.	Ккал-110, Бел-4, Жир-4, Угл-14
150	Кофейный напиток на молоке (150гр)	Ккал-109, Бел-4, Жир-5, Угл-12
Итого за Завтрак		Ккал-375, Бел-13, Жир-16, Угл-44
<u>Завтрак 2</u>		
90	Яблоко (90гр)	Ккал-42, Угл-9
Итого за Завтрак 2		Ккал-42, Угл-9
<u>Обед</u>		
150	Щи рыбные со сметаной (150гр)	Ккал-76, Бел-4, Жир-4, Угл-7
60	Рыбные тефтели (60гр)	Ккал-106, Бел-8, Жир-6, Угл-6
100	Каша гречневая рассыпчатая (100гр)	Ккал-137, Бел-4, Жир-3, Угл-22
25	Соус томатный (25гр)	Ккал-31, Бел-1, Жир-1, Угл-5
30	салат капустный (30гр) сад	Ккал-30, Бел-1, Жир-2, Угл-2
30	Хлеб пшеничный (30гр)	Ккал-71, Бел-2, Угл-14
28	Хлеб ржано-пшеничный (28гр)	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
150	Компот из смеси ягод (150гр)	Ккал-29, Угл-7
Итого за Обед		Ккал-539, Бел-22, Жир-16, Угл-75
<u>Полдник</u>		
54	Гренки (54гр)	Ккал-127, Бел-4, Жир-6, Угл-16
150	Йогурт (150гр)	Ккал-117, Бел-4, Жир-4, Угл-17
90	мандарин 90гр	Ккал-36, Бел-1, Угл-7
Итого за Полдник		Ккал-280, Бел-9, Жир-10, Угл-40
<u>Ужин</u>		
150	Рагу из овощей (150гр)	Ккал-128, Бел-4, Жир-6, Угл-16
30	Хлеб пшеничный (30гр)	Ккал-71, Бел-2, Угл-14
150	Чай сладкий (150гр)	Ккал-20, Угл-5
Итого за Ужин		Ккал-219, Бел-6, Жир-6, Угл-35
Итого за день		Ккал-1 455, Бел-50, Жир-48, Угл-203

Старший  
воспитатель

Уютова  
Светлана  
НиколаевнаОтветственный  
за питание

Маркина  
Виолетта  
Игоревна

## Меню на 28.12.2022 год Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	Каша кукурузная молочная (180гр)	Ккал-189, Бел-6, Жир-9, Угл-21
40	Батон с сыром и маслом 40 гр.	Ккал-125, Бел-4, Жир-5, Угл-16
180	Кофейный напиток на молоке (180гр)	Ккал-125, Бел-5, Жир-5, Угл-15
Итого за Завтрак		Ккал-439, Бел-15, Жир-19, Угл-52
<u>Завтрак 2</u>		
100	Яблоко (100гр)	Ккал-47, Угл-10
Итого за Завтрак 2		Ккал-47, Угл-10
<u>Обед</u>		
180	Щи рыбные со сметаной (180гр)	Ккал-89, Бел-5, Жир-5, Угл-8
80	Рыбные тефтели (80гр)	Ккал-143, Бел-11, Жир-8, Угл-9
100	Каша гречневая рассыпчатая (100гр)	Ккал-137, Бел-4, Жир-3, Угл-22
35	Соус томатный (35гр)	Ккал-44, Бел-1, Жир-1, Угл-7
50	салат капустный (50гр) сад	Ккал-50, Бел-1, Жир-4, Угл-3
35	Хлеб пшеничный (35гр)	Ккал-82, Бел-3, Угл-17
35	Хлеб ржано-пшеничный (35гр)	Ккал-74, Бел-2, Угл-16
180	Компот из смеси ягод (180гр)	Ккал-34, Угл-8
Итого за Обед		Ккал-653, Бел-27, Жир-21, Угл-90
<u>Полдник</u>		
76	Гренки (76гр)	Ккал-84, Бел-3, Жир-4, Угл-10
180	Йогурт (180гр)	Ккал-140, Бел-5, Жир-5, Угл-20
100	мандарин 100гр	Ккал-40, Бел-1, Угл-8
Итого за Полдник		Ккал-264, Бел-9, Жир-9, Угл-38
<u>Ужин</u>		
180	Плов овощной (180гр)	Ккал-258, Бел-4, Жир-8, Угл-42
30	Хлеб пшеничный (30гр)	Ккал-71, Бел-2, Угл-14
180	Чай сладкий (180гр)	Ккал-24, Угл-6
Итого за Ужин		Ккал-353, Бел-6, Жир-8, Угл-62
Итого за день		Ккал-1756, Бел-57, Жир-57, Угл-252

Старший  
воспитатель

*У*

Уютова  
Светлана  
Николаевна

Ответственный  
за питание

*Мар*

Маркина  
Вioletta  
Игоревна

