

Меню на 28.10.2022 год Ясли (Ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
	Суп молочный с макаронными изделиями (150гр)	Ккал-161, Бел-5, Жир-7, Угл-18
150	Батон с сыром 35	Ккал-99, Бел-4, Жир-3, Угл-15
35	Какао на молоке (150гр)	Ккал-109, Бел-5, Жир-5, Угл-12
150	Итого за Завтрак Ккал-369, Бел-14, Жир-15, Угл-45	
<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 гороховый на курином бульоне (150гр)	Ккал-129, Бел-6, Жир-4, Угл-15
178	Голубцы ленивые куриные (178гр)	Ккал-249, Бел-16, Жир-14, Угл-17
30	Салат морковный (30гр)	Ккал-31, Жир-2, Угл-2
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-564, Бел-25, Жир-20, Угл-69
<u>Полдник</u>		
30	Пряник (30гр)	Ккал-105, Бел-1, Жир-1, Угл-23
150	Кисель (150гр)	Ккал-69, Угл-17
		Итого за Полдник Ккал-174, Бел-1, Жир-1, Угл-40
<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
		Итого за Ужин Ккал-213, Бел-5, Жир-3, Угл-41
		Итого за день Ккал-1366, Бел-46, Жир-39, Угл-205

Старший воспитатель

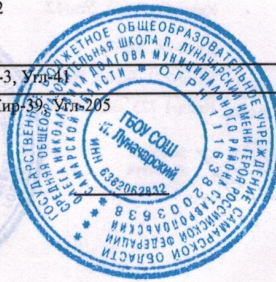


Уголова Светлана Николаевна

Ответственный за питание



Маркина Виолетта Игоревна



Меню на 28.10.2022 год Сад (Сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
	<i>Суп молочный с макаронными изделиями (180гр)</i>	Ккал-197, Бел-6, Жир-9, Угл-23
180	<i>Батон с сыром 40</i>	Ккал-114, Бел-5, Жир-3, Угл-17
40	<i>Какао на молоке (180гр)</i>	Ккал-131, Бел-5, Жир-6, Угл-14
180	Итого за Завтрак	Ккал-442, Бел-16, Жир-18, Угл-54
<u>Завтрак 2</u>		
100	<i>Сок фруктовый (100гр)</i>	Ккал-46, Бел-1, Угл-10
	Итого за Завтрак 2	Ккал-46, Бел-1, Угл-10
<u>Обед</u>		
180	<i>Суп гороховый на курином бульоне (180гр)</i>	Ккал-166, Бел-8, Жир-7, Угл-17
210	<i>Голубцы ленивые куриные (210гр)</i>	Ккал-291, Бел-19, Жир-16, Угл-20
50	<i>Салат морковный (50гр)</i>	Ккал-51, Бел-1, Жир-4, Угл-3
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-695, Бел-32, Жир-27, Угл-81
<u>Полдник</u>		
50	<i>Пряник (50гр)</i>	Ккал-175, Бел-2, Жир-1, Угл-39
200	<i>Кисель (200гр)</i>	Ккал-94, Угл-23
	Итого за Полдник	Ккал-269, Бел-2, Жир-1, Угл-62
<u>Ужин</u>		
191	<i>Картофель в сметане 191гр</i>	Ккал-188, Бел-4, Жир-7, Угл-28
25	<i>Хлеб пшеничный (25гр)</i>	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
180	<i>Чай сладкий (180гр)</i>	Ккал-24, Угл-6
	Итого за Ужин	Ккал-271, Бел-6, Жир-7, Угл-46
	Итого за день	Ккал-1 723, Бел-57, Жир-33, Угл-253

Старший
воспитатель

Уигова Светлана Николаевна
Ответственный
за питание

Маркина
Виолетта
Игоревна