

Меню на 30.12.2022 год Ясли

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|---------------------------|---------------------------------------|--|
| <u>Завтрак</u> | | |
| 150 | Суп молочный с макаронными изделиями | Ккал-161, 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 | Кофейный напиток на молоке (150гр) | Ккал-109, Бел-4, Жир-5, Угл-12 |
| Итого за Завтрак | | Ккал-412, Бел-16, Жир-18, Угл-46 |
| <u>Завтрак 2</u> | | |
| 100 | груша (100гр) | Ккал-42, Угл-11 |
| Итого за Завтрак 2 | | Ккал-42, Угл-11 |
| <u>Обед</u> | | |
| 150 | Рассольник на з/б со сметаной (150гр) | Ккал-118, Бел-6, Жир-5, Угл-12 |
| 50 | Гуляш из печени (50гр) | Ккал-81, Бел-4, Жир-5, Угл-5 |
| 80 | каша гороховая рассыпчатая (80гр) | Ккал-123, Бел-7, Жир-3, Угл-15 |
| 30 | Салат из зеленого горошка (30гр) | Ккал-45, Бел-1, Жир-4, 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-526, Бел-22, Жир-17, Угл-67 |
| <u>Полдник</u> | | |
| 30 | Пряник (30гр) | Ккал-105, Бел-1, Жир-1, Угл-23 |
| 150 | Чай сладкий (150гр) | Ккал-20, Угл-5 |
| Итого за Полдник | | Ккал-125, Бел-1, Жир-1, Угл-28 |
| <u>Ужин</u> | | |
| 188 | Картофель в сметане 188гр | Ккал-134, Бел-3, Жир-3, Угл-24 |
| 30 | Хлеб пшеничный (30гр) | Ккал-71, Бел-2, Угл-14 |
| 150 | Чай сладкий (150гр) | Ккал-20, Угл-5 |
| Итого за Ужин | | Ккал-225, Бел-5, Жир-3, Угл-43 |
| Итого за день | | Ккал-1 330, Бел-44, Жир-39, Угл-199 |

Старший воспитатель

У
Уютова
Светлана
Николаевна

Ответственный за питание

Мар
Маркина
Виолетта
Игоревна

