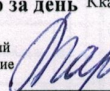


Меню на 30.08.2022 год Ясли (Ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Каша Дружба 'молочная (150гр)	Ккал-168, Бел-5, Жир-7, Угл-20
31	Батон с сыром (25/6гр)	Ккал-88, Бел-4, Жир-2, Угл-13
150	Кофейный напиток на молоке (150гр)	Ккал-109, Бел-4, Жир-5, Угл-12
Итого за Завтрак		Ккал-365, Бел-13, Жир-14, 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	Борщ на м/к бульоне (150гр)	Ккал-80, Бел-4, Жир-4, Угл-6
50	Котлета из мяса (50гр)	Ккал-112, Бел-10, Жир-6, Угл-4
80	Макароньы отварные с маслом (100гр)	Ккал-104, Бел-3, Жир-2, Угл-18
25	Соус томатный (25гр)	Ккал-31, Бел-1, Жир-1, Угл-5
30	Салат из свежей капусты с морковью и луком (30гр)	Ккал-26, Бел-1, 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 смеси ягод (150гр)	Ккал-29, Угл-7
Итого за Обед		Ккал-491, Бел-22, Жир-15, Угл-65
<u>Полдник</u>		
48	Батон с кабачковой икрой (48гр)	Ккал-102, Бел-3, Жир-2, Угл-19
150	Чай сладкий (150гр)	Ккал-20, Угл-5
Итого за Полдник		Ккал-122, Бел-3, Жир-2, Угл-24
<u>Ужин</u>		
150	Каша гречневая с молоком (150гр)	Ккал-141, Бел-5, Жир-6, Угл-16
Итого за Ужин		Ккал-141, Бел-5, Жир-6, Угл-16
Итого за день		Ккал-1 165, Бел-44, Жир-37, Угл-160

Старший
воспитатель

Устова Светлана Ответственный
Николаевна за питание

Маркина
Виолетта
Игоревна

Меню на 30.08.2022 год Сад (Сад)

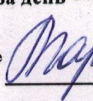
Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	Каша Дружба 'молочная (180гр)	Ккал-207, Бел-6, Жир-9, Угл-25
33	Батон с сыром (25/8гр)	Ккал-95, Бел-4, Жир-3, Угл-13
180	Кофейный напиток на молоке (180гр)	Ккал-125, Бел-5, Жир-5, Угл-15
Итого за Завтрак		Ккал-427, Бел-15, Жир-17, Угл-53
<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>		
180	Борщ на м/к бульоне (180гр)	Ккал-94, Бел-5, Жир-5, Угл-8
70	Котлета из мяса (70гр)	Ккал-157, Бел-14, Жир-8, Угл-5
120	Макароньы отварные с маслом (120гр)	Ккал-157, Бел-4, Жир-3, Угл-27
35	Соус томатный (35гр)	Ккал-44, Бел-1, Жир-1, Угл-7
50	Салат из свежей капусты с морковью и луком (50гр)	Ккал-43, Бел-1, Жир-3, Угл-3
30	Хлеб пшеничный (30гр)	Ккал-71, Бел-2, Угл-14
28	Хлеб ржано-пшеничный (28гр)	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
180	Компот из смеси ягод (180гр)	Ккал-34, Угл-8
Итого за Обед		Ккал-659, Бел-29, Жир-20, Угл-84
<u>Полдник</u>		
54	Батон с кабачковой икрой (54гр)	Ккал-113, Бел-4, Жир-2, Угл-20
180	Чай сладкий (180гр)	Ккал-24, Угл-6
Итого за Полдник		Ккал-137, Бел-4, Жир-2, Угл-26
<u>Ужин</u>		
200	Каша гречневая с молоком (180гр)	Ккал-194, Бел-7, Жир-8, Угл-22
Итого за Ужин		Ккал-194, Бел-7, Жир-8, Угл-22
Итого за день		Ккал-1 463, Бел-56, Жир-47, Угл-193

Старший
воспитатель



Уйтова Светлана
Николаевна

Ответственный
за питание



Маркина
Вioletта
Игоревна

