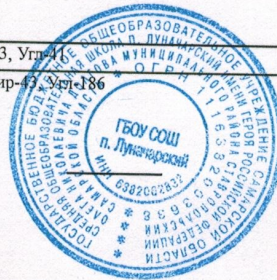


Меню на 31.08.2022 год Ясли (Ясли)

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|---------------------------|---|--|
| <u>Завтрак</u> | | |
| 150 | каша геркулесовая молочная (150гр) | Ккал-186, Бел-6, Жир-8, Угл-22 |
| 30 | Батон с маслом (30гр) | Ккал-104, Бел-2, Жир-5, Угл-13 |
| 150 | Какао на молоке (150гр) | Ккал-109, Бел-5, Жир-5, Угл-12 |
| Итого за Завтрак | | Ккал-399, Бел-13, Жир-18, Угл-47 |
| <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 | 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 |
| 80 | каша гороховая рассыпчатая (80гр) | Ккал-123, Бел-7, Жир-3, Угл-15 |
| 25 | Соус томатный (25гр) | Ккал-31, Бел-1, Жир-1, Угл-5 |
| 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-474, Бел-23, Жир-14, Угл-63 |
| <u>Полдник</u> | | |
| 30 | Вафли (30гр) | Ккал-159, Бел-1, Жир-8, Угл-20 |
| 150 | Чай сладкий (150гр) | Ккал-20, Угл-5 |
| Итого за Полдник | | Ккал-179, Бел-1, Жир-8, Угл-25 |
| <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-1 311, Бел-43, Жир-43, Угл-186 |

Старший
воспитательУютова Светлана Ответственный
Николаевна за питаниеМаркина
Вioletта
Игоревна

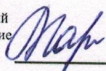
Меню на 31.08.2022 год Сад (Сад)

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|---------------------------|---|--|
| <u>Завтрак</u> | | |
| 180 | каша геркулесовая молочная (180гр) | Ккал-238, Бел-8, Жир-10, Угл-29 |
| 35 | Батон с маслом (35гр) | Ккал-114, Бел-2, Жир-4, Угл-16 |
| 180 | Какао на молоке (180гр) | Ккал-131, Бел-5, Жир-6, Угл-14 |
| Итого за Завтрак | | Ккал-483, Бел-15, Жир-20, Угл-59 |
| <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 | 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 гороховая рассыпчатая (100р) | Ккал-155, Бел-8, Жир-4, Угл-18 |
| 35 | Соус томатный (35гр) | Ккал-44, Бел-1, Жир-1, Угл-7 |
| 25 | Хлеб пшеничный (30гр) | Ккал-59, Бел-2, Угл-12 |
| 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-583, Бел-29, Жир-18, Угл-74 |
| <u>Полдник</u> | | |
| 50 | Вафли (50гр) | Ккал-265, Бел-2, Жир-14, Угл-34 |
| 180 | Чай сладкий (180гр) | Ккал-24, Угл-6 |
| Итого за Полдник | | Ккал-289, Бел-2, Жир-14, Угл-40 |
| <u>Ужин</u> | | |
| 191 | Картофель в сметане 191гр | Ккал-188, Бел-4, Жир-7, Угл-28 |
| 25 | Хлеб пшеничный (25гр) | Ккал-59, Бел-2, Угл-12 |
| 180 | Чай сладкий (180гр) | Ккал-24, Угл-6 |
| Итого за Ужин | | Ккал-271, Бел-6, Жир-7, Угл-46 |
| Итого за день | | Ккал-1 672, Бел-53, Жир-59, Угл-229 |

Старший
воспитатель



Уйтова Светлана Ответственный
Николаевна за питание



Маркина
Вioletта
Игоревна

