

## Меню на 31.10.2022 год Ясли (Ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
150	<b>Каша ячневая молочная (150гр)</b>	Ккал-155, Бел-5, Жир-7, Угл-18
30	<b>Батон с маслом (30гр)</b>	Ккал-104, Бел-2, Жир-5, Угл-13
150	<b>Кофейный напиток на молоке (150гр)</b>	Ккал-109, Бел-4, Жир-5, Угл-12
<b>Итого за Завтрак</b>		Ккал-368, Бел-11, Жир-17, Угл-43
<b><u>Завтрак 2</u></b>		
100	<b>Сок фруктовый (100гр)</b>	Ккал-46, Бел-1, Угл-10
<b>Итого за Завтрак 2</b>		Ккал-46, Бел-1, Угл-10
<b><u>Обед</u></b>		
150	<b>Борщ на г/б бульоне (150гр)</b>	Ккал-77, Бел-4, Жир-4, Угл-6
50	<b>Тефтели из говядины (50)</b>	Ккал-91, Бел-5, Жир-5, Угл-7
80	<b>каша гороховая рассыпчатая (80гр)</b>	Ккал-123, Бел-7, Жир-3, Угл-15
35	<b>Овощной салат (35гр)</b>	Ккал-42, Жир-4, Угл-1
25	<b>Хлеб пшеничный (25гр)</b>	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
24	<b>Хлеб ржано-пшеничный (24гр)</b>	Ккал-50, Бел-1, Угл-11
150	<b>Компот из смеси ягод (150гр)</b>	Ккал-29, Угл-7
<b>Итого за Обед</b>		Ккал-471, Бел-19, Жир-16, Угл-59
<b><u>Полдник</u></b>		
30	<b>Вафли (30гр)</b>	Ккал-159, Бел-1, Жир-8, Угл-20
150	<b>Чай сладкий (150гр)</b>	Ккал-20, Угл-5
<b>Итого за Полдник</b>		Ккал-179, Бел-1, Жир-8, Угл-25
<b><u>Ужин</u></b>		
150	<b>Капуста тушеная (150гр)</b>	Ккал-108, Бел-5, Жир-6, Угл-13
20	<b>Яйцо вареное- (20гр)</b>	Ккал-32, Бел-3, Жир-2, Угл-2
25	<b>Хлеб пшеничный (25гр)</b>	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
150	<b>Чай сладкий (150гр)</b>	Ккал-20, Угл-5
<b>Итого за Ужин</b>		Ккал-219, Бел-10, Жир-8, Угл-32
<b>Итого за день</b>		Ккал-1 283, Бел-42, Жир-49, Угл-169

Старший  
воспитатель

Улюгова Светлана Ответственный  
Николаевна за питание

Маркина  
Вioletта  
Игоревна

## Меню на 31.10.2022 год Сад (Сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
180	<b>Каша ячневая молочная (180гр)</b>	Ккал-191, Бел-6, Жир-8, Угл-22
35	<b>Батон с маслом (35гр)</b>	Ккал-114, Бел-2, Жир-4, Угл-16
180	<b>Кофейный напиток на молоке (180гр)</b>	Ккал-125, Бел-5, Жир-5, Угл-15
<b>Итого за Завтрак</b>		Ккал-430, Бел-13, Жир-17, Угл-53
<b><u>Завтрак 2</u></b>		
100	<b>Сок фруктовый (100гр)</b>	Ккал-46, Бел-1, Угл-10
<b>Итого за Завтрак 2</b>		Ккал-46, Бел-1, Угл-10
<b><u>Обед</u></b>		
180	<b>Борщ на з/б бульоне (180гр)</b>	Ккал-90, Бел-5, Жир-5, Угл-8
60	<b>Тефтели из говядины (60гр)</b>	Ккал-110, Бел-6, Жир-6, Угл-9
100	<b>каша гороховая рассыпчатая (100р)</b>	Ккал-155, Бел-8, Жир-4, Угл-18
35	<b>Овощной салат (35гр)</b>	Ккал-42, Жир-4, Угл-1
30	<b>Хлеб пшеничный (30гр)</b>	Ккал-71, Бел-2, Угл-14
28	<b>Хлеб ржано-пшеничный (28гр)</b>	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
180	<b>Компот из смеси ягод (180гр)</b>	Ккал-34, Угл-8
<b>Итого за Обед</b>		Ккал-561, Бел-23, Жир-19, Угл-70
<b><u>Полдник</u></b>		
50	<b>Вафли (50гр)</b>	Ккал-265, Бел-2, Жир-14, Угл-34
180	<b>Чай сладкий (180гр)</b>	Ккал-24, Угл-6
<b>Итого за Полдник</b>		Ккал-289, Бел-2, Жир-14, Угл-40
<b><u>Ужин</u></b>		
200	<b>Капуста тушеная (200гр)</b>	Ккал-144, Бел-6, Жир-8, Угл-17
20	<b>Яйцо вареное- (20гр)</b>	Ккал-32, Бел-3, Жир-2, Угл-2
25	<b>Хлеб пшеничный (25гр)</b>	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
180	<b>Чай сладкий (180гр)</b>	Ккал-24, Угл-6
<b>Итого за Ужин</b>		Ккал-259, Бел-11, Жир-10, Угл-37
<b>Итого за день</b>		Ккал-1 585, Бел-50, Жир-60, Угл-210

Старший воспитатель


Учова Светлана Николаевна  
Ответственный за питание

Маркина  
Виолетта Игоревна