

Меню на 01.02.2023 год Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Каша ячневая молочная (150гр)	Ккал-155, Бел-5, Жир-7, Угл-18
35	Батон с сыром и маслом 35 гр.	Ккал-110, Бел-4, Жир-4, Угл-14
150	Какао на молоке (150гр)	Ккал-109, Бел-5, Жир-5, Угл-12
Итого за Завтрак		Ккал-374, Бел-14, Жир-16, Угл-44
<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 рыбный с пшеном	Ккал-95, Бел-6, Жир-3, Угл-12
50	Котлета рыбная "Любительская" (50гр)	Ккал-65, Бел-8, Жир-2, Угл-4
100	Картофельное пюре (100гр)	Ккал-93, Бел-2, Жир-3, Угл-14
30	Салат из свеклы с зеленым горошком (30гр)	Ккал-32, Бел-1, Жир-2, Угл-3
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-440, Бел-20, Жир-10, Угл-68
<u>Полдник</u>		
54	Гренки (54гр)	Ккал-127, Бел-4, Жир-6, Угл-16
150	Кисель (150гр)	Ккал-69, Угл-17
Итого за Полдник		Ккал-196, Бел-4, Жир-6, Угл-33
<u>Ужин</u>		
150	Макароны отварные с маслом (150гр)	Ккал-198, Бел-5, Жир-4, Угл-34
35	Икра кабачковая (35гр)	Ккал-32, Бел-2, Жир-2, Угл-2
25	Хлеб пшеничный (25гр)	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
150	Чай сладкий с шиповником (150гр)	Ккал-28, Угл-6
20	Яйцо вареное- (20гр)	Ккал-32, Бел-3, Жир-2, Угл-2
Итого за Ужин		Ккал-349, Бел-12, Жир-8, Угл-56
Итого за день		Ккал-1 405, Бел-51, Жир-40, Угл-211

Старший
воспитатель

Уколова
Светлана
НиколаевнаОтветственный
за питание

Маркина
Вioletta
Игоревна

Меню на 01.02.2023 год Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	<i>Каша ячневая молочная (180гр)</i>	Ккал-191, Бел-6, Жир-8, Угл-22
40	<i>Батон с сыром и маслом 40 гр.</i>	Ккал-125, Бел-4, Жир-5, Угл-16
180	<i>Какао на молоке (180гр)</i>	Ккал-131, Бел-5, Жир-6, Угл-14
Итого за Завтрак		Ккал-447, Бел-15, Жир-19, Угл-52
<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 рыбный с пшеном</i>	Ккал-112, Бел-7, Жир-3, Угл-14
70	<i>Котлета рыбная "Любительская" (70гр)</i>	Ккал-93, Бел-11, Жир-3, Угл-6
50	<i>Салат из свеклы с зеленым горошком (50гр)</i>	Ккал-54, Бел-1, Жир-3, Угл-6
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-446, Бел-23, Жир-9, Угл-67
<u>Полдник</u>		
76	<i>Гренки (76гр)</i>	Ккал-84, Бел-3, Жир-4, Угл-10
200	<i>Кисель (200гр)</i>	Ккал-94, Угл-23
Итого за Полдник		Ккал-178, Бел-3, Жир-4, Угл-33
<u>Ужин</u>		
170	<i>Макароны отварные с маслом (170гр)</i>	Ккал-225, Бел-6, Жир-5, Угл-39
40	<i>Икра кабачковая (40гр)</i>	Ккал-36, Бел-2, Жир-3, Угл-3
30	<i>Хлеб пшеничный (30гр)</i>	Ккал-71, Бел-2, Угл-14
180	<i>Чай сладкий с шиповником (180гр)</i>	Ккал-34, Угл-8
20	<i>Яйцо вареное- (20гр)</i>	Ккал-32, Бел-3, Жир-2, Угл-2
Итого за Ужин		Ккал-398, Бел-13, Жир-10, Угл-66
Итого за день		Ккал-1 515, Бел-55, Жир-42, Угл-228

Старший
воспитатель

Уютова
Светлана
НиколаевнаОтветственный
за питание

Маркина
Виолетта
Игоревна