

## Меню на 02.02.2023 год Сад

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Запеканка творожная	Ккал-264, Бел-22, Жир-13, Угл-17
40	Молоко сгущенное (40гр)	Ккал-128, Бел-2, Жир-3, Угл-22
180	Чай сладкий с молоком (180гр)	Ккал-60, Бел-2, Жир-2, Угл-9
40	Батон с сыром и маслом 40 гр.	Ккал-125, Бел-4, Жир-5, Угл-16
<b>Итого за Завтрак</b>		Ккал-577, Бел-30, Жир-23, Угл-64
<u>Завтрак 2</u>		
100	Яблоко (100гр)	Ккал-47, Угл-10
<b>Итого за Завтрак 2</b>		Ккал-47, Угл-10
<u>Обед</u>		
180	Суп "Крестьянский" на курином бульоне (180гр)	Ккал-143, Бел-6, Жир-7, Угл-14
80	Гуляш из курицы (80гр)- сад	Ккал-157, Бел-9, Жир-11, Угл-5
100	каша гороховая рассыпчатая (100р)	Ккал-155, Бел-8, Жир-4, Угл-18
45	Овощной салат (45гр)	Ккал-53, Жир-5, Угл-2
30	Хлеб пшеничный (30гр)	Ккал-71, Бел-2, Угл-14
35	Хлеб ржано-пшеничный (35гр)	Ккал-74, Бел-2, Угл-16
180	Компот из смеси ягод (180гр)	Ккал-34, Угл-8
<b>Итого за Обед</b>		Ккал-687, Бел-27, Жир-27, Угл-77
<u>Полдник</u>		
50	Печенье (50гр)	Ккал-200, Бел-4, Жир-10, Угл-34
180	Йогурт (180гр)	Ккал-140, Бел-5, Жир-5, Угл-20
<b>Итого за Полдник</b>		Ккал-340, Бел-9, Жир-15, Угл-54
<u>Ужин</u>		
120	Каша рисовая рассыпчатая (120гр)	Ккал-152, Бел-3, Жир-3, Угл-27
80	Бефстроганов из печени (80гр)	Ккал-102, Бел-5, Жир-6, Угл-7
30	Хлеб пшеничный (30гр)	Ккал-71, Бел-2, Угл-14
180	Чай сладкий с шиповником (180гр)	Ккал-34, Угл-8
<b>Итого за Ужин</b>		Ккал-359, Бел-10, Жир-9, Угл-56
<b>Итого за день</b>		Ккал-2 010, Бел-76, Жир-74, Угл-261

Старший  
воспитатель

Уйотова  
Светлана  
НиколевнаОтветственный  
за питание

Маркина  
Виолетта  
Игнатьевна

## Меню на 02.02.2023 год Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
120	Запеканка творожная	Ккал-211, Бел-18, Жир-10, Угл-13
30	Молоко сгущенное (30гр)	Ккал-96, Бел-2, Жир-3, Угл-17
150	Чай сладкий с молоком (150гр)	Ккал-50, Бел-2, Жир-2, Угл-7
35	Батон с сыром и маслом 35 гр.	Ккал-110, Бел-4, Жир-4, Угл-14
Итого за Завтрак		Ккал-467, Бел-26, Жир-19, Угл-51
<u>Завтрак 2</u>		
90	Яблоко (90гр)	Ккал-42, Угл-9
Итого за Завтрак 2		Ккал-42, Угл-9
<u>Обед</u>		
150	Суп "Крестьянский" на курином бульоне (150гр)	Ккал-120, Бел-5, Жир-6, Угл-12
70	Гуляш из курицы (70гр)- ясли	Ккал-138, Бел-8, Жир-10, Угл-4
80	каша гороховая рассыпчатая (80гр)	Ккал-123, Бел-7, Жир-3, Угл-15
35	Овощной салат (35гр)	Ккал-42, Жир-4, Угл-1
25	Хлеб пшеничный (25гр)	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
30	Хлеб ржано-пшеничный (30гр)	Ккал-63, Бел-2, Угл-13
150	Компот из смеси ягод (150гр)	Ккал-29, Угл-7
Итого за Обед		Ккал-574, Бел-24, Жир-23, Угл-64
<u>Полдник</u>		
30	Печенье (30гр)	Ккал-120, Бел-2, Жир-6, Угл-20
150	Йогурт (150гр)	Ккал-117, Бел-4, Жир-4, Угл-17
Итого за Полдник		Ккал-237, Бел-6, Жир-10, Угл-37
<u>Ужин</u>		
100	Каша рисовая рассыпчатая (100гр)	Ккал-125, Бел-2, Жир-3, Угл-23
60	Бефстроганов из печени (60гр)	Ккал-78, Бел-4, Жир-5, Угл-5
25	Хлеб пшеничный (25гр)	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
150	Чай сладкий с шиповником (150гр)	Ккал-28, Угл-6
Итого за Ужин		Ккал-290, Бел-8, Жир-8, Угл-46
Итого за день		Ккал-1 610, Бел-64, Жир-60, Угл-207

Старший  
воспитатель

*Уютова*

Уютова  
Светлана  
Николаевна

Ответственный  
за питание

*Маркина*

Маркина  
Виолетта  
Ипповна

