

# Меню на 06.02.2023 год 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
40	Батон с сыром и маслом 40 гр.	Ккал-125, Бел-4, Жир-5, Угл-16
180	Кофейный напиток на молоке (180гр)	Ккал-125, Бел-5, Жир-5, Угл-15
<b>Итого за Завтрак</b>		Ккал-488, Бел-17, Жир-20, Угл-60
<u>Завтрак 2</u>		
100	груша (100гр)	Ккал-42, Угл-11
<b>Итого за Завтрак 2</b>		Ккал-42, Угл-11
<u>Обед</u>		
180	Борщ на з/б бульоне (180гр)	Ккал-90, Бел-5, Жир-5, Угл-8
180	Картофель тушеный с говядиной (180гр)	Ккал-217, Бел-19, Жир-9, Угл-16
50	салат капустный (50гр) сад	Ккал-50, Бел-1, Жир-4, Угл-3
30	Хлеб пшеничный (30гр)	Ккал-71, Бел-2, Угл-14
30	Хлеб ржано-пшеничный (30гр)	Ккал-63, Бел-2, Угл-13
180	Компот из смеси ягод (180гр)	Ккал-34, Угл-8
<b>Итого за Обед</b>		Ккал-525, Бел-29, Жир-18, Угл-62
<u>Полдник</u>		
50	Пряник (50гр)	Ккал-175, Бел-2, Жир-1, Угл-39
200	Кисель (200гр)	Ккал-94, Угл-23
<b>Итого за Полдник</b>		Ккал-269, Бел-2, Жир-1, Угл-62
<u>Ужин</u>		
180	Плов овощной (180гр)	Ккал-258, Бел-4, Жир-8, Угл-42
30	Хлеб пшеничный (30гр)	Ккал-71, Бел-2, Угл-14
180	Чай сладкий (180гр)	Ккал-24, Угл-6
<b>Итого за Ужин</b>		Ккал-353, Бел-6, Жир-8, Угл-62
<b>Итого за день</b>		Ккал-1 677, Бел-54, Жир-47, Угл-257

Старший  
воспитатель



Уйтова Светлана  
Николаевна Ответственный  
за питание



Маркина  
Виолетта  
Игоревна



# Меню на 06.02.2023 год 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
35	Батон с сыром и маслом 35 гр.	Ккал-110, Бел-4, Жир-4, Угл-14
150	Кофейный напиток на молоке (150гр)	Ккал-109, Бел-4, Жир-5, Угл-12
<b>Итого за Завтрак</b>		Ккал-405, Бел-14, Жир-17, Угл-48
<u>Завтрак 2</u>		
95	груша (95гр)	Ккал-40, Угл-10
<b>Итого за Завтрак 2</b>		Ккал-40, Угл-10
<u>Обед</u>		
150	Борщ на з/б бульоне (150гр)	Ккал-77, Бел-4, Жир-4, Угл-6
150	Картофель тушеный с говядиной (150гр)	Ккал-184, Бел-16, Жир-7, Угл-14
30	салат капустный (30гр) сад	Ккал-30, Бел-1, Жир-2, Угл-2
25	Хлеб пшеничный (25гр)	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
28	Хлеб ржано-пшеничный (28гр)	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
150	Компот из смеси ягод (150гр)	Ккал-29, Угл-7
<b>Итого за Обед</b>		Ккал-438, Бел-25, Жир-13, Угл-53
<u>Полдник</u>		
30	Пряник (30гр)	Ккал-105, Бел-1, Жир-1, Угл-23
150	Кисель (150гр)	Ккал-69, Угл-17
<b>Итого за Полдник</b>		Ккал-174, Бел-1, Жир-1, Угл-40
<u>Ужин</u>		
150	Плов овощной (150гр)	Ккал-216, Бел-4, Жир-6, Угл-35
25	Хлеб пшеничный (25гр)	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
150	Чай сладкий (150гр)	Ккал-20, Угл-5
<b>Итого за Ужин</b>		Ккал-295, Бел-6, Жир-6, Угл-52
<b>Итого за день</b>		Ккал-1 352, Бел-46, Жир-37, Угл-203

Старший  
воспитатель

*МН*

Уютова Светлана Ответственный  
Николасана за питание

*Мар*

Маркина  
Вioletta  
Игоревна

