

## Меню на 12.01.2023 год Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
120	<i>Запеканка творожная</i>	Ккал-211, Бел-18, Жир-10, Угл-13
30	<i>Молоко сгущенное (30гр)</i>	Ккал-96, Бел-2, Жир-3, Угл-17
150	<i>Кофейный напиток на молоке (150гр)</i>	Ккал-109, Бел-4, Жир-5, Угл-12
35	<i>Батон с сыром и маслом 35 гр.</i>	Ккал-110, Бел-4, Жир-4, Угл-14
<b>Итого за Завтрак</b>		Ккал-526, Бел-28, Жир-22, Угл-56
<u>Завтрак 2</u>		
100	<i>банан (100гр)</i>	Ккал-110, Бел-2, Жир-1, Угл-21
<b>Итого за Завтрак 2</b>		Ккал-110, Бел-2, Жир-1, Угл-21
<u>Обед</u>		
150	<i>Суп "Кудрявый" на курином бульоне (150гр)</i>	Ккал-117, Бел-7, Жир-8, Угл-7
70	<i>Гуляш из курицы (70гр)- ясли</i>	Ккал-138, Бел-8, Жир-10, Угл-4
100	<i>Макароны отварные с маслом (100гр)</i>	Ккал-130, Бел-3, Жир-3, Угл-23
35	<i>Овощной салат (35гр)</i>	Ккал-42, Жир-4, Угл-1
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
150	<i>Компот из сухофруктов (150гр)</i>	Ккал-46, Угл-12
<b>Итого за Обед</b>		Ккал-603, Бел-22, Жир-25, Угл-73
<u>Полдник</u>		
60	<i>Рогалик с повидлом (60гр)</i>	Ккал-175, Бел-5, Жир-4, Угл-30
150	<i>Ряженка (150гр)</i>	Ккал-79, Бел-5, Жир-4, Угл-7
<b>Итого за Полдник</b>		Ккал-254, Бел-10, Жир-8, Угл-37
<u>Ужин</u>		
150	<i>Рагу из овощей (150гр)</i>	Ккал-128, Бел-4, Жир-6, Угл-16
30	<i>Хлеб пшеничный (30гр)</i>	Ккал-71, Бел-2, Угл-14
150	<i>Чай сладкий с шиповником (150гр)</i>	Ккал-28, Угл-6
<b>Итого за Ужин</b>		Ккал-227, Бел-6, Жир-6, Угл-36
<b>Итого за день</b>		Ккал-1 720, Бел-68, Жир-62, Угл-223

Старший  
воспитатель

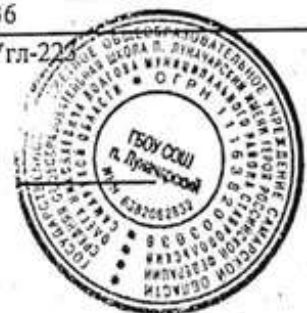
*СМ*

Уютова  
Светлана  
Николаевна

Ответственный  
за питание

*Мар*


Маркина  
Виолетта  
Игоревна



# Меню на 12.01.2023 год Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. 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	Кофейный напиток на молоке (180гр)	Ккал-125, Бел-5, Жир-5, Угл-15
40	Батон с сыром и маслом 40 гр.	Ккал-125, Бел-4, Жир-5, Угл-16
Итого за Завтрак		Ккал-642, Бел-33, Жир-26, Угл-70
<u>Завтрак 2</u>		
100	банан (100гр)	Ккал-110, Бел-2, Жир-1, Угл-21
Итого за Завтрак 2		Ккал-110, Бел-2, Жир-1, Угл-21
<u>Обед</u>		
180	Суп "Кудрявый" на курином бульоне (180гр)	Ккал-140, Бел-8, Жир-9, Угл-8
80	Гуляш из курицы (80гр)- сад	Ккал-157, Бел-9, Жир-11, Угл-5
120	Макароны отварные с маслом (120гр)	Ккал-157, Бел-4, Жир-3, Угл-27
45	Овощной салат (45гр)	Ккал-53, Жир-5, Угл-2
35	Хлеб пшеничный (35гр)	Ккал-82, Бел-3, Угл-17
28	Хлеб ржано-пшеничный (28гр)	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
180	Компот из сухофруктов (180гр)	Ккал-57, Угл-15
Итого за Обед		Ккал-705, Бел-26, Жир-28, Угл-86
<u>Полдник</u>		
80	Рогалик с повидлом (80гр)	Ккал-226, Бел-6, Жир-5, Угл-40
180	Ряженка (180гр)	Ккал-95, Бел-6, Жир-5, Угл-8
Итого за Полдник		Ккал-321, Бел-12, Жир-10, Угл-48
<u>Ужин</u>		
200	Рагу из овощей (200гр)	Ккал-196, Бел-6, Жир-9, Угл-28
35	Хлеб пшеничный (35гр)	Ккал-82, Бел-3, Угл-17
180	Чай сладкий с шиповником (180гр)	Ккал-34, Угл-8
Итого за Ужин		Ккал-312, Бел-9, Жир-9, Угл-53
Итого за день		Ккал-2 090, Бел-82, Жир-74, Угл-215

Старший  
воспитатель

Уйтова  
Светлана  
НиколаевнаОтветственный  
за питание

Маркина  
Виолетта  
Игоревна