

# Меню на 16.01.2023 год Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	Каша манная молочная (180гр)	Ккал-197, Бел-7, Жир-8, Угл-24
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-447, Бел-16, Жир-18, Угл-55
<u>Завтрак 2</u>		
100	Сок фруктовый (100гр)	Ккал-46, Бел-1, Угл-10
<b>Итого за Завтрак 2</b>		Ккал-46, Бел-1, Угл-10
<u>Обед</u>		
180	Суп с клецками на курином бульоне (180гр)	Ккал-167, Бел-8, Жир-8, Угл-18
70	Биточки куриные (70гр)	Ккал-167, Бел-9, Жир-13, Угл-5
100	каша гороховая рассыпчатая (100р)	Ккал-155, Бел-8, Жир-4, Угл-18
45	Салат овощной (45гр)	Ккал-46, Бел-1, Жир-4, Угл-3
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
<b>Итого за Обед</b>		Ккал-733, Бел-31, Жир-29, Угл-88
<u>Полдник</u>		
80	Плюшка (80гр)	Ккал-217, Бел-6, Жир-7, Угл-34
180	Ряженка (180гр)	Ккал-95, Бел-6, Жир-5, Угл-8
<b>Итого за Полдник</b>		Ккал-312, Бел-12, Жир-12, Угл-42
<u>Ужин</u>		
191	Картофель в сметане 191гр	Ккал-188, Бел-4, Жир-7, Угл-28
30	Хлеб пшеничный (30гр)	Ккал-71, Бел-2, Угл-14
180	Чай сладкий (180гр)	Ккал-24, Угл-6
<b>Итого за Ужин</b>		Ккал-283, Бел-6, Жир-7, Угл-48
<b>Итого за день</b>		Ккал-1 821, Бел-66, Жир-66, Угл-249

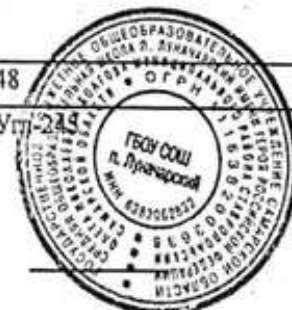
Старший воспитатель



Уютова Светлана Ответственный за питание



Маркина Виолетта Игоревна



# Меню на 16.01.2023 год Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Каша манная молочная (150гр)	Ккал-161, Бел-6, Жир-7, Угл-19
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-380, Бел-14, Жир-16, Угл-45
<u>Завтрак 2</u>		
100	Сок фруктовый (100гр)	Ккал-46, Бел-1, Угл-10
<b>Итого за Завтрак 2</b>		Ккал-46, Бел-1, Угл-10
<u>Обед</u>		
150	Суп с клецками на курином бульоне (150гр)	Ккал-151, Бел-7, Жир-7, Угл-17
60	Биточки куриные (60гр)	Ккал-140, Бел-8, Жир-11, Угл-4
80	каша гороховая рассыпчатая (80гр)	Ккал-123, Бел-7, Жир-3, Угл-15
35	Салат овощной (35гр)	Ккал-35, Бел-1, Жир-3, Угл-2
30	Хлеб пшеничный (30гр)	Ккал-71, Бел-2, Угл-14
24	Хлеб ржано-пшеничный (24гр)	Ккал-50, Бел-1, Угл-11
150	Компот из сухофруктов (150гр)	Ккал-46, Угл-12
<b>Итого за Обед</b>		Ккал-616, Бел-26, Жир-24, Угл-75
<u>Полдник</u>		
60	Плюшка (60гр)	Ккал-162, Бел-5, Жир-5, Угл-26
100	Сок фруктовый (100гр)	Ккал-46, Бел-1, Угл-10
<b>Итого за Полдник</b>		Ккал-208, Бел-6, Жир-5, Угл-36
<u>Ужин</u>		
188	Картофель в сметане 188гр	Ккал-134, Бел-3, Жир-3, Угл-24
30	Хлеб пшеничный (30гр)	Ккал-71, Бел-2, Угл-14
150	Чай сладкий (150гр)	Ккал-20, Угл-5
<b>Итого за Ужин</b>		Ккал-225, Бел-5, Жир-3, Угл-45
<b>Итого за день</b>		Ккал-1 475, Бел-52, Жир-48, Угл-209

Старший  
воспитатель

*У*

Уютова Светлана Ответственный  
Николаевна за питание

*Мар*

Маркина  
Виолетта  
Игоревна

