

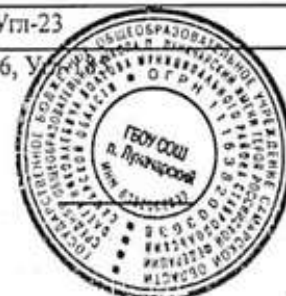
Меню на 17.01.2023 год Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	Каша ячневая молочная (180гр)	Ккал-191, Бел-6, Жир-8, Угл-22
40	Батон с сыром и маслом 40 гр.	Ккал-125, Бел-4, Жир-5, Угл-16
180	Какао на молоке (180гр)	Ккал-131, Бел-5, Жир-6, Угл-14
Итого за Завтрак		Ккал-447, Бел-15, Жир-19, Угл-52
<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>		
180	Суп Крестьянский'на м/к бульоне (180гр)	Ккал-132, Бел-7, Жир-5, Угл-14
200	Голубцы ленивые мясные (200гр)	Ккал-239, Бел-20, Жир-9, Угл-20
50	Салат из свеклы с зеленым горошком (50гр)	Ккал-54, Бел-1, Жир-3, Угл-6
30	Хлеб пшеничный (30гр)	Ккал-71, Бел-2, Угл-14
28	Хлеб ржано-пшеничный (28гр)	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
180	Компот из смеси ягод (180гр)	Ккал-34, Угл-8
Итого за Обед		Ккал-589, Бел-32, Жир-17, Угл-74
<u>Полдник</u>		
54	Батон с кабачковой икрой (54гр)	Ккал-113, Бел-4, Жир-2, Угл-20
180	Чай сладкий (180гр)	Ккал-24, Угл-6
Итого за Полдник		Ккал-137, Бел-4, Жир-2, Угл-26
<u>Ужин</u>		
160	вареники ленивые (160гр)	Ккал-231, Бел-24, Жир-8, Угл-17
180	Чай сладкий (180гр)	Ккал-24, Угл-6
Итого за Ужин		Ккал-255, Бел-24, Жир-8, Угл-23
Итого за день		Ккал-1 474, Бел-76, Жир-46, Угл-174

Старший воспитатель



Уютова Светлана Ответственный за питание


Маркина
Виолетта
Игоревна

Меню на 17.01.2023 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 Крестьянский'на м/к бульоне (150гр)	Ккал-111, Бел-5, Жир-4, Угл-12
170	Голубцы ленивые мясные (170гр)	Ккал-205, Бел-17, Жир-7, Угл-17
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 смеси ягод (150гр)	Ккал-29, Угл-7
Итого за Обед		Ккал-486, Бел-26, Жир-13, Угл-62
<u>Полдник</u>		
48	Батон с кабачковой икрой (48гр)	Ккал-102, Бел-3, Жир-2, Угл-19
150	Чай сладкий (150гр)	Ккал-20, Угл-5
Итого за Полдник		Ккал-122, Бел-3, Жир-2, Угл-24
<u>Ужин</u>		
140	вареники ленивые (140гр)	Ккал-201, Бел-21, Жир-7, Угл-14
150	Чай сладкий (150гр)	Ккал-20, Угл-5
Итого за Ужин		Ккал-221, Бел-21, Жир-7, Угл-19
Итого за день		Ккал-1 249, Бел-65, Жир-38, Угл-138

Старший воспитатель


Уйтова Светлана Ответственный
Николаевна за питание

Маркина
Виолетта
Игоревна