

## Меню на 18.01.2023 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
<b>Итого за Завтрак</b>		Ккал-467, Бел-26, Жир-19, Угл-51
<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	Щи рыбные со сметаной (150гр)	Ккал-76, Бел-4, Жир-4, Угл-7
50	Котлета рыбная "Любительская" (50гр)	Ккал-65, Бел-8, Жир-2, Угл-4
100	Картофельное пюре (100гр)	Ккал-93, Бел-2, Жир-3, Угл-14
30	Огурец соленый (30гр)	Ккал-4, Угл-1
25	Хлеб пшеничный (25гр)	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
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-393, Бел-17, Жир-9, Угл-61
<u>Полдник</u>		
30	Пряник (30гр)	Ккал-105, Бел-1, Жир-1, Угл-23
150	Йогурт (150гр)	Ккал-117, Бел-4, Жир-4, Угл-17
<b>Итого за Полдник</b>		Ккал-222, Бел-5, Жир-5, Угл-40
<u>Ужин</u>		
100	Макароны отварные с маслом (100гр)	Ккал-130, Бел-3, Жир-3, Угл-23
30	Хлеб пшеничный (30гр)	Ккал-71, Бел-2, Угл-14
20	Яйцо вареное- (20гр)	Ккал-32, Бел-3, Жир-2, Угл-2
35	Икра кабачковая (35гр)	Ккал-32, Бел-2, Жир-2, Угл-2
150	Чай сладкий (150гр)	Ккал-20, Угл-5
<b>Итого за Ужин</b>		Ккал-285, Бел-10, Жир-7, Угл-47
<b>Итого за день</b>		Ккал-1 413, Бел-59, Жир-40, Угл-208

Старший  
воспитатель

Устова  
Светлана  
НиколаевнаОтветственный  
за питание

Маркина  
Вioletта  
Игоревна

# Меню на 18.01.2023 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	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	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	Щи рыбные со сметаной (180гр)	Ккал-89, Бел-5, Жир-5, Угл-8
70	Котлета рыбная "Любительская" (70гр)	Ккал-93, Бел-11, Жир-3, Угл-6
120	Картофельное пюре (120гр)	Ккал-115, Бел-3, Жир-4, Угл-17
40	Огурец соленый (40гр)	Ккал-5, Угл-1
30	Хлеб пшеничный (30гр)	Ккал-71, Бел-2, Угл-14
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-489, Бел-23, Жир-12, Угл-73
<u>Полдник</u>		
50	Пряник (50гр)	Ккал-175, Бел-2, Жир-1, Угл-39
180	Йогурт (180гр)	Ккал-140, Бел-5, Жир-5, Угл-20
<b>Итого за Полдник</b>		Ккал-315, Бел-7, Жир-6, Угл-59
<u>Ужин</u>		
120	Макароны отварные с маслом (120гр)	Ккал-157, Бел-4, Жир-3, Угл-27
30	Хлеб пшеничный (30гр)	Ккал-71, Бел-2, Угл-14
20	Яйцо вареное- (20гр)	Ккал-32, Бел-3, Жир-2, Угл-2
40	Икра кабачковая (40гр)	Ккал-36, Бел-2, Жир-3, Угл-3
180	Чай сладкий (180гр)	Ккал-24, Угл-6
<b>Итого за Ужин</b>		Ккал-320, Бел-11, Жир-8, Угл-52
<b>Итого за день</b>		Ккал-1 747, Бел-72, Жир-49, Угл-328

Старший  
воспитатель

Уйтова  
Светлана  
НиколаевнаОтветственный  
за питание

Миркина  
Вioletta  
Игоревна