

Меню на 20.01.2023 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
Итого за Завтрак		Ккал-488, Бел-17, Жир-20, Угл-60
<u>Завтрак 2</u>		
100	груша (100гр)	Ккал-42, Угл-11
Итого за Завтрак 2		Ккал-42, Угл-11
<u>Обед</u>		
180	Суп гороховый на мясо-костном бульоне (180гр)	Ккал-144, Бел-9, Жир-5, Угл-13
200	Плов с мясом (200гр)	Ккал-248, Бел-10, Жир-11, Угл-25
50	салат капустный (50гр) сад	Ккал-50, Бел-1, Жир-4, Угл-3
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
Итого за Обед		Ккал-629, Бел-24, Жир-20, Угл-82
<u>Полдник</u>		
50	Печенье (50гр)	Ккал-200, Бел-4, Жир-10, Угл-34
180	Чай сладкий (180гр)	Ккал-24, Угл-6
Итого за Полдник		Ккал-224, Бел-4, Жир-10, Угл-40
<u>Ужин</u>		
200	Капуста тушеная (200гр)	Ккал-144, Бел-6, Жир-8, Угл-17
30	Хлеб пшеничный (30гр)	Ккал-71, Бел-2, Угл-14
180	Чай сладкий (180гр)	Ккал-24, Угл-6
Итого за Ужин		Ккал-239, Бел-8, Жир-8, Угл-37
Итого за день		Ккал-1 622, Бел-53, Жир-58, Угл-230

Старший воспитатель

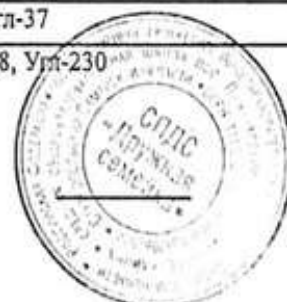
Н

Уголова Светлана Ответственный за питание

Николаевна

Мол

Маркина Виолетта Игоревна



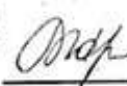
Меню на 20.01.2023 год Ясли

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
Итого за Завтрак		Ккал-405, Бел-14, Жир-17, Угл-48
<u>Завтрак 2</u>		
95	груша (95гр)	Ккал-40, Угл-10
Итого за Завтрак 2		Ккал-40, Угл-10
<u>Обед</u>		
150	Суп гороховый на мясо-костном бульоне (150гр)	Ккал-133, Бел-8, Жир-5, Угл-12
150	Плов с мясом (150гр)	Ккал-186, Бел-7, Жир-8, Угл-19
30	салат капустный (30гр) сад	Ккал-30, Бел-1, Жир-2, Угл-2
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
Итого за Обед		Ккал-504, Бел-19, Жир-15, Угл-68
<u>Полдник</u>		
30	Печенье (30гр)	Ккал-120, Бел-2, Жир-6, Угл-20
150	Йогурт (150гр)	Ккал-117, Бел-4, Жир-4, Угл-17
Итого за Полдник		Ккал-237, Бел-6, Жир-10, Угл-37
<u>Ужин</u>		
150	Капуста тушеная (150гр)	Ккал-108, Бел-5, Жир-6, Угл-13
30	Хлеб пшеничный (30гр)	Ккал-71, Бел-2, Угл-14
150	Чай сладкий (150гр)	Ккал-20, Угл-5
Итого за Ужин		Ккал-199, Бел-7, Жир-6, Угл-32
Итого за день		Ккал-1 385, Бел-46, Жир-48, Угл-195

Старший
воспитатель



Уктова Светлана Ответственный
Николаевна за питание



Маркина
Виолетта
Игоревна

