

Меню на 24.01.2023 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
Итого за Завтрак		Ккал-380, Бел-14, Жир-16, Угл-45
<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	Рассольник на 2/6 со сметаной (150гр)	Ккал-118, Бел-6, Жир-5, Угл-12
50	Тефтели из говядины (50)	Ккал-91, Бел-5, Жир-5, Угл-7
100	Макароны отварные с маслом (100гр)	Ккал-130, Бел-3, Жир-3, Угл-23
25	Соус томатный (25гр)	Ккал-31, Бел-1, Жир-1, Угл-5
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-525, Бел-18, Жир-14, Угл-82
<u>Полдник</u>		
60	Рогалик с повидлом (60гр)	Ккал-175, Бел-5, Жир-4, Угл-30
150	Чай сладкий (150гр)	Ккал-20, Угл-5
Итого за Полдник		Ккал-195, Бел-5, Жир-4, Угл-35
<u>Ужин</u>		
150	Рагу из овощей (150гр)	Ккал-128, Бел-4, Жир-6, Угл-16
25	Хлеб пшеничный (25гр)	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
150	Чай сладкий (150гр)	Ккал-20, Угл-5
Итого за Ужин		Ккал-207, Бел-6, Жир-6, Угл-33
Итого за день		Ккал-1 353, Бел-44, Жир-40, Угл-205

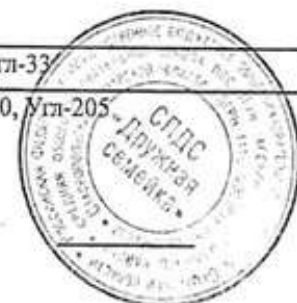
Старший
воспитатель

М

Устова Светлана Ответственный
Николаевна за питание

Маркина

Маркина
Вioletta
Игоревна



Меню на 24.01.2023 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
Итого за Завтрак		Ккал-447, Бел-16, Жир-18, Угл-55
<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	Рассольник на з/б со сметаной (180гр)	Ккал-137, Бел-7, Жир-6, Угл-14
60	Тефтели из говядины (60гр)	Ккал-110, Бел-6, Жир-6, Угл-9
120	Макароны отварные с маслом (120гр)	Ккал-157, Бел-4, Жир-3, Угл-27
35	Соус томатный (35гр)	Ккал-44, Бел-1, Жир-1, Угл-7
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-646, Бел-23, Жир-16, Угл-101
<u>Полдник</u>		
80	Рогалик с повидлом (80гр)	Ккал-226, Бел-6, Жир-5, Угл-40
180	Чай сладкий (180гр)	Ккал-24, Угл-6
Итого за Полдник		Ккал-250, Бел-6, Жир-5, Угл-46
<u>Ужин</u>		
200	Рагу из овощей (200гр)	Ккал-196, Бел-6, Жир-9, Угл-28
30	Хлеб пшеничный (30гр)	Ккал-71, Бел-2, Угл-14
180	Чай сладкий (180гр)	Ккал-24, Угл-6
Итого за Ужин		Ккал-291, Бел-8, Жир-9, Угл-48
Итого за день		Ккал-1 680, Бел-54, Жир-48, Угл-260

Старший
воспитатель

Устова Светлана Ответственный
Николаевна за питание

Маркина
Вioletта
Игоревна