

## Меню на 25.01.2023 год Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
120	<i>Запеканка творожная (120гр)</i>	Ккал-211, Бел-18, Жир-10, Угл-13
30	<i>Молоко сгущенное (30гр)</i>	Ккал-96, Бел-2, Жир-3, Угл-17
150	<i>Чай сладкий с молоком (150гр)</i>	Ккал-50, Бел-2, Жир-2, Угл-7
35	<i>Батон с сыром и маслом 35 гр.</i>	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	<i>Сок фруктовый (100гр)</i>	Ккал-46, Бел-1, Угл-10
<b>Итого за Завтрак 2</b>		Ккал-46, Бел-1, Угл-10
<u>Обед</u>		
150	<i>Щи рыбные со сметаной (150гр)</i>	Ккал-76, Бел-4, Жир-4, Угл-7
30	<i>Рыба под овощами (30гр)</i>	Ккал-18, Бел-3, Угл-1
100	<i>Каша рисовая рассыпчатая (100гр)</i>	Ккал-125, Бел-2, Жир-3, Угл-23
30	<i>Огурец соленый (30гр)</i>	Ккал-4, Угл-1
25	<i>Хлеб пшеничный (25гр)</i>	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
24	<i>Хлеб ржано-пшеничный (24гр)</i>	Ккал-50, Бел-1, Угл-11
150	<i>Компот из смеси ягод (150гр)</i>	Ккал-29, Угл-7
<b>Итого за Обед</b>		Ккал-361, Бел-12, Жир-7, Угл-62
<u>Полдник</u>		
54	<i>Гренки (54гр)</i>	Ккал-127, Бел-4, Жир-6, Угл-16
150	<i>Кисель (150гр)</i>	Ккал-69, Угл-17
<b>Итого за Полдник</b>		Ккал-196, Бел-4, Жир-6, Угл-33
<u>Ужин</u>		
150	<i>Суп молочный с макаронными изделиями (150гр)</i>	Ккал-161, Бел-5, Жир-7, Угл-18
150	<i>Чай сладкий (150гр)</i>	Ккал-20, Угл-5
<b>Итого за Ужин</b>		Ккал-181, Бел-5, Жир-7, Угл-23
<b>Итого за день</b>		Ккал-1 251, Бел-48, Жир-39, Угл-179

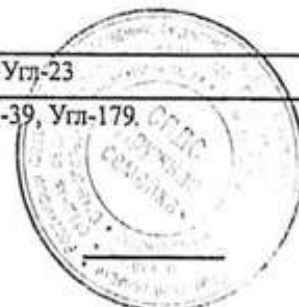
Старший воспитатель



Уютова Светлана Ответственный за питание



Маркина Виолетта Игоревна



# Меню на 25.01.2023 год Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Запеканка творожная (150гр)	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
Итого за Завтрак		Ккал-577, Бел-30, Жир-23, Угл-64
<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	Щи рыбные со сметаной (180гр)	Ккал-89, Бел-5, Жир-5, Угл-8
50	Рыба под овощами (50гр)	Ккал-29, Бел-5, Угл-1
120	Каша рисовая рассыпчатая (120гр)	Ккал-152, Бел-3, Жир-3, Угл-27
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 смеси ягод (180гр)	Ккал-34, Угл-8
Итого за Обед		Ккал-439, Бел-17, Жир-8, Угл-71
<u>Полдник</u>		
76	Гренки (76гр)	Ккал-84, Бел-3, Жир-4, Угл-10
200	Кисель (200гр)	Ккал-94, Угл-23
Итого за Полдник		Ккал-178, Бел-3, Жир-4, Угл-33
<u>Ужин</u>		
180	Суп молочный с макаронными изделиями (180гр)	Ккал-197, Бел-6, Жир-9, Угл-23
180	Чай сладкий (180гр)	Ккал-24, Угл-6
Итого за Ужин		Ккал-221, Бел-6, Жир-9, Угл-29
Итого за день		Ккал-1 461, Бел-57, Жир-44, Угл-207

Старший  
воспитатель

Уютова Светлана Ответственный  
Николаевна за питание

Маркина  
Вioletta  
Игоревна