

# Меню на 31.01.2023 год Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Каша рисовая молочная (150гр)	Ккал-169, Бел-5, Жир-7, Угл-20
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-388, Бел-14, Жир-16, Угл-46
<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 г/б со сметаной (150гр)	Ккал-118, Бел-6, Жир-5, Угл-12
3	петрушка (3гр)	Ккал-1
160	Плов с мясом-говядина (160гр)	Ккал-194, Бел-10, Жир-9, Угл-19
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 смеси ягод (150гр)	Ккал-29, Угл-7
Итого за Обед		Ккал-455, Бел-19, Жир-14, Угл-62
<u>Полдник</u>		
30	Вафли (30гр)	Ккал-159, Бел-1, Жир-8, Угл-20
150	Ряженка (150гр)	Ккал-79, Бел-5, Жир-4, Угл-7
Итого за Полдник		Ккал-238, Бел-6, Жир-12, Угл-27
<u>Ужин</u>		
188	Картофель в сметане 188гр	Ккал-134, Бел-3, Жир-3, Угл-24
25	Хлеб пшеничный (25гр)	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
150	Чай сладкий с шиповником (150гр)	Ккал-28, Угл-6
Итого за Ужин		Ккал-221, Бел-5, Жир-3, Угл-42
Итого за день		Ккал-1 348, Бел-45, Жир-45, Угл-187

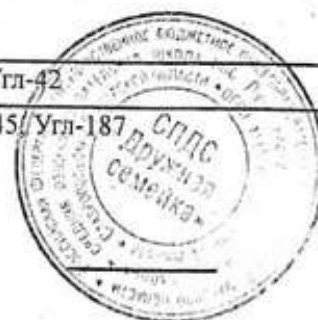
Старший воспитатель

*У*

Уютова Светлана Ответственный за питание

*Мар*

Маркина Виолетта Игоревна



**Меню на 31.01.2023 год Сад**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u><b>Завтрак</b></u>		
180	<b>Каша пшеничная молочная (180гр)</b>	Ккал-196, Бел-7, Жир-9, Угл-22
40	<b>Батон с сыром и маслом 40 гр.</b>	Ккал-125, Бел-4, Жир-5, Угл-16
180	<b>Какао на молоке (180гр)</b>	Ккал-131, Бел-5, Жир-6, Угл-14
<b>Итого за Завтрак</b>		Ккал-452, Бел-16, Жир-20, Угл-52
<u><b>Завтрак 2</b></u>		
100	<b>Сок фруктовый (100гр)</b>	Ккал-46, Бел-1, Угл-10
<b>Итого за Завтрак 2</b>		Ккал-46, Бел-1, Угл-10
<u><b>Обед</b></u>		
180	<b>Рассольник на з/б со сметаной (180гр)</b>	Ккал-137, Бел-7, Жир-6, Угл-14
200	<b>Плов с мясом-говядина (200гр)</b>	Ккал-274, Бел-15, Жир-12, Угл-25
40	<b>Огурец соленый (40гр)</b>	Ккал-5, Угл-1
30	<b>Хлеб пшеничный (30гр)</b>	Ккал-71, Бел-2, Угл-14
28	<b>Хлеб ржано-пшеничный (28гр)</b>	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
180	<b>Компот из смеси ягод (180гр)</b>	Ккал-34, Угл-8
<b>Итого за Обед</b>		Ккал-580, Бел-26, Жир-18, Угл-74
<u><b>Полдник</b></u>		
50	<b>Вафли (50гр)</b>	Ккал-265, Бел-2, Жир-14, Угл-34
150	<b>Чай сладкий (150гр)</b>	Ккал-20, Угл-5
<b>Итого за Полдник</b>		Ккал-285, Бел-2, Жир-14, Угл-39
<u><b>Ужин</b></u>		
191	<b>Картофель в сметане 191гр</b>	Ккал-188, Бел-4, Жир-7, Угл-28
30	<b>Хлеб пшеничный (30гр)</b>	Ккал-71, Бел-2, Угл-14
180	<b>Чай сладкий с шиповником (180гр)</b>	Ккал-34, Угл-8
<b>Итого за Ужин</b>		Ккал-293, Бел-6, Жир-7, Угл-50
<b>Итого за день</b>		Ккал-1 656, Бел-51, Жир-59, Угл-225

Старший  
воспитательУстова Светлана Ответственный  
Николаевна за питаниеМаркина  
Виолетта  
Игоревна