

Меню на 01.09.2023 год Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	--

Завтрак

150	Каша пшеничная 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

Завтрак 2

100	Яблоко (100гр)	Ккал-47, Угл-10
-----	-----------------------	-----------------

Итого за Завтрак 2 Ккал-47, Угл-10

Обед

150	Суп Кудрявый'на курином бульоне (150гр)	Ккал-117, Бел-7, Жир-8, Угл-7.
60	Биточки куриные (60гр)	Ккал-140, Бел-8, Жир-11, Угл-4
80	каша гороховая рассыпчатая (80гр)	Ккал-123, Бел-7, Жир-3, Угл-15
35	Овощной салат (35гр)	Ккал-42, Жир-4, Угл-1
25	Хлеб пшеничный (25гр)	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
25	Хлеб ржано-пшеничный (25гр)	Ккал-53, Бел-1, Угл-11
150	Компот из сухофруктов (150гр)	Ккал-46, Угл-12

Итого за Обед Ккал-580, Бел-25, Жир-26, Угл-62

Полдник

60	Батон с повидлом (60гр)	Ккал-154, Бел-2, Жир-1, Угл-34
150	Чай сладкий (150гр)	Ккал-20, Угл-5

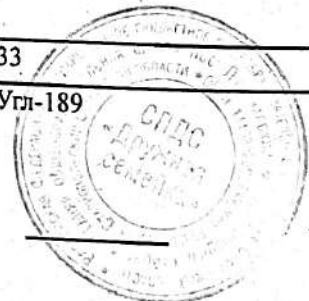
Итого за Полдник Ккал-174, Бел-2, Жир-1, Угл-39

Ужин

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-1 388, Бел-47, Жир-49, Угл-189

Старший
воспитательУютова Светлана Ответственный
Николаевна за питаниеМаркина
Виолетта
Игоревна

Меню на 01.09.2023 год Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	--

Завтрак

180 **Каша пшеничная молочная (180гр)** Ккал-197, Бел-7, Жир-8, Угл-23

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-54

Завтрак 2

100 **Яблоко (100гр)** Ккал-47, Угл-10

Итого за Завтрак 2 Ккал-47, Угл-10

Обед

180 **Суп Кудрявый на курином бульоне (180гр)** Ккал-140, Бел-8, Жир-9, Угл-8

70 **Биточки куриные (70гр)** Ккал-167, Бел-9, Жир-13, Угл-5

100 **каша гороховая рассыпчатая (100р)** Ккал-155, Бел-8, Жир-4, Угл-18

45 **Овощной салат (45гр)** Ккал-53, Жир-5, Угл-2

30 **Хлеб пшеничный (30гр)** Ккал-71, Бел-2, Угл-14

30 **Хлеб ржано-пшеничный (30гр)** Ккал-63, Бел-2, Угл-13

180 **Компот из сухофруктов (180гр)** Ккал-57, Угл-15

Итого за Обед Ккал-706, Бел-29, Жир-31, Угл-75

Полдник

80 **Батон с повидлом (80гр)** Ккал-205, Бел-3, Жир-1, Угл-46

180 **Чай сладкий (180гр)** Ккал-24, Угл-6

Итого за Полдник Ккал-229, Бел-3, Жир-1, Угл-52

Ужин

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-1 720, Бел-56, Жир-59, Угл-239

Старший
воспитатель

Уютова Светлана Ответственный
Николаевна за питание

Маркина

Маркина
Виолетта
Игоревна

