

Меню на 02.03.2023 год Ясли

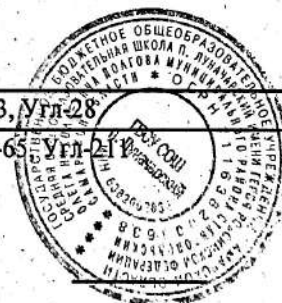
Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
120	Запеканка творожная	Ккал-211, Бел-18, Жир-10, Угл-13
30	Молоко сгущенное (30гр)	Ккал-96, Бел-2, Жир-3, Угл-17
35	Батон с сыром и маслом 35 гр.	Ккал-110, Бел-4, Жир-4, Угл-14
150	Чай сладкий с молоком (150гр)	Ккал-50, Бел-2, Жир-2, Угл-7
Итого за Завтрак		Ккал-467, Бел-26, Жир-19, Угл-51
<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	Суп гороховый на курином бульоне (150гр)	Ккал-129, Бел-6, Жир-4, Угл-15
3	петрушка (3гр)	Ккал-1
80	Каша гречневая рассыпчатая (80гр)	Ккал-107, Бел-4, Жир-2, Угл-17
60	Биточки куриные (60гр)	Ккал-140, Бел-8, Жир-11, Угл-4
25	Соус томатный (25гр)	Ккал-31, Бел-1, Жир-1, Угл-5
35	Овощной салат (35гр)	Ккал-42, Жир-4, Угл-1
25	Хлеб пшеничный (25гр)	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
28	Хлеб ржано-пшеничный (28гр)	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
150	Компот из смеси ягод (150гр)	Ккал-29, Угл-7
Итого за Обед		Ккал-597, Бел-23, Жир-22, Угл-73
<u>Полдник</u>		
30	Вафли (30гр)	Ккал-159, Бел-1, Жир-8, Угл-20
150	Кисель (150гр)	Ккал-69, Угл-17
110	Йогурт растишка (110гр)	Ккал-86, Бел-3, Жир-3, Угл-12
Итого за Полдник		Ккал-314, Бел-4, Жир-11, Угл-49
<u>Ужин</u>		
110	Омлет (110гр)	Ккал-144, Бел-9, Жир-11, Угл-8
35	Икра кабачковая (35гр)	Ккал-32, Бел-2, Жир-2, Угл-2
25	Хлеб пшеничный (25гр)	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
150	Чай сладкий с шиповником (150гр)	Ккал-28, Угл-6
Итого за Ужин		Ккал-263, Бел-13, Жир-13, Угл-28
Итого за день		Ккал-1 687, Бел-67, Жир-65, Угл-211

Старший
воспитатель

Уютова
Светлана
Николаевна

Ответственный
за питание

Маркина
Виолетта
Игопеевна



Меню на 02.03.2023 год Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Запеканка творожная	Ккал-264, Бел-22, Жир-13, Угл-17
40	Молоко сгущенное (40гр)	Ккал-128, Бел-2, Жир-3, Угл-22
35	Батон с сыром и маслом 35 гр.	Ккал-110, Бел-4, Жир-4, Угл-14
180	Чай сладкий с молоком (180гр)	Ккал-60, Бел-2, Жир-2, Угл-9
Итого за Завтрак		Ккал-562, Бел-30, Жир-22, Угл-62
<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	Суп гороховый на курином бульоне (180гр)	Ккал-166, Бел-8, Жир-7, Угл-17
3	петрушка (3гр)	Ккал-1
100	Каша гречневая рассыпчатая (100гр)	Ккал-137, Бел-4, Жир-3, Угл-22
70	Биточки куриные (70гр)	Ккал-167, Бел-9, Жир-13, Угл-5
35	Соус томатный (35гр)	Ккал-44, Бел-1, Жир-1, Угл-7
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 смеси ягод (180гр)	Ккал-34, Угл-8
Итого за Обед		Ккал-736, Бел-26, Жир-29, Угл-88
<u>Полдник</u>		
50	Вафли (50гр)	Ккал-265, Бел-2, Жир-14, Угл-34
200	Кисель (200гр)	Ккал-94, Угл-23
110	Йогурт растишка (110гр)	Ккал-86, Бел-3, Жир-3, Угл-12
Итого за Полдник		Ккал-445, Бел-5, Жир-17, Угл-69
<u>Ужин</u>		
125	Омлет (125гр)	Ккал-173, Бел-12, Жир-13, Угл-10
40	Икра кабачковая (40гр)	Ккал-36, Бел-2, Жир-3, Угл-3
30	Хлеб пшеничный (30гр)	Ккал-71, Бел-2, Угл-14
180	Чай сладкий с шиповником (180гр)	Ккал-34, Угл-8
Итого за Ужин		Ккал-314, Бел-16, Жир-16, Угл-35
Итого за день		Ккал-2 103, Бел-78, Жир-84, Угл-264

Старший
воспитательУютова
Светлана
НиколаевнаОтветственный
за питаниеМаркина
Виолетта
Иголевна