

Меню на 04.05.2023 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 маслом (35гр)</i> | Ккал-114, Бел-2, Жир-4, Угл-16 |
| Итого за Завтрак | | Ккал-471, Бел-24, Жир-19, Угл-53 |
| <u>Завтрак 2</u> | | |
| 100 | <i>банан (100гр)</i> | Ккал-110, Бел-2, Жир-1, Угл-21 |
| Итого за Завтрак 2 | | Ккал-110, Бел-2, Жир-1, Угл-21 |
| <u>Обед</u> | | |
| 150 | <i>Суп с клецками на курином бульоне (150гр)</i> | Ккал-151, Бел-7, Жир-7, Угл-17 |
| 160 | <i>Курица, тушенная с овощами (160гр)</i> | Ккал-183, Бел-11, Жир-12, Угл-8 |
| 25 | <i>Хлеб пшеничный (25гр)</i> | Ккал-59, Бел-2, Угл-12 |
| 25 | <i>Хлеб ржано-пшеничный (25гр)</i> | Ккал-53, Бел-1, Угл-11 |
| 150 | <i>Компот из смеси ягод (150гр)</i> | Ккал-29, Угл-7 |
| Итого за Обед | | Ккал-475, Бел-21, Жир-19, Угл-55 |
| <u>Полдник</u> | | |
| 30 | <i>Вафли (30гр)</i> | Ккал-159, Бел-1, Жир-8, Угл-20 |
| 150 | <i>Кисель (150гр)</i> | Ккал-69, Угл-17 |
| Итого за Полдник | | Ккал-228, Бел-1, Жир-8, Угл-37 |
| <u>Ужин</u> | | |
| 100 | <i>Макароны отварные с маслом (100гр)</i> | Ккал-130, Бел-3, Жир-3, Угл-23 |
| 40 | <i>Яйцо вареное- (40гр)</i> | Ккал-64, Бел-5, Жир-5, Угл-4 |
| 35 | <i>Икра кабачковая (35гр)</i> | Ккал-32, Бел-2, Жир-2, Угл-2 |
| 150 | <i>Чай сладкий (150гр)</i> | Ккал-20, Угл-5 |
| Итого за Ужин | | Ккал-246, Бел-10, Жир-10, Угл-34 |
| Итого за день | | Ккал-1 530, Бел-58, Жир-57, Угл-200 |

Старший
воспитатель

Уютова Светлана Ответственный
Николаевна за питание

Мар

Маркина
Вioletта
Игоревна



Меню на 04.05.2023 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 |
| 35/6 | Батон с маслом (41гр) | Ккал-134, Бел-3, Жир-5, Угл-19 |
| Итого за Завтрак | | Ккал-586, Бел-29, Жир-23, Угл-67 |
| <u>Завтрак 2</u> | | |
| 100 | банан (100гр) | Ккал-110, Бел-2, Жир-1, Угл-21 |
| Итого за Завтрак 2 | | Ккал-110, Бел-2, Жир-1, Угл-21 |
| <u>Обед</u> | | |
| 180 | Суп с клецками на курином бульоне (180гр) | Ккал-167, Бел-8, Жир-8, Угл-18 |
| 190 | Курица, тушенная с овощами (190гр) | Ккал-209, Бел-12, Жир-13, Угл-11 |
| 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-544, Бел-24, Жир-21, Угл-64 |
| <u>Полдник</u> | | |
| 50 | Вафли (50гр) | Ккал-265, Бел-2, Жир-14, Угл-34 |
| 200 | Кисель (200гр) | Ккал-94, Угл-23 |
| Итого за Полдник | | Ккал-359, Бел-2, Жир-14, Угл-57 |
| <u>Ужин</u> | | |
| 120 | Макароньы отварные с маслом (120гр) | Ккал-157, Бел-4, Жир-3, Угл-27 |
| 40 | Яйцо вареное- (40гр) | Ккал-64, Бел-5, Жир-5, Угл-4 |
| 40 | Икра кабачковая (40гр) | Ккал-36, Бел-2, Жир-3, Угл-3 |
| 180 | Чай сладкий (180гр) | Ккал-24, Угл-6 |
| Итого за Ужин | | Ккал-281, Бел-11, Жир-11, Угл-40 |
| Итого за день | | Ккал-1 880, Бел-68, Жир-70, Угл-249 |

Старший
воспитатель

Уотова Светлана Ответственный
Николаевна за питание

Маркина

Маркина
Виолетта
Игоревна

