

Меню на 04.04.2023 год Сад

Вес (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	каша геркулесовая молочная (180гр)	Ккал-238, Бел-8, Жир-10, Угл-29
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-488, Бел-17, Жир-20, Угл-60
<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 мяско-костном бульоне (180гр)	Ккал-144, Бел-9, Жир-5, Угл-13
200	Голубцы ленивые мясные (200гр)	Ккал-239, Бел-20, Жир-9, Угл-20
40	Салат из вареной свеклы с луком (40гр)	Ккал-53, Бел-1, Жир-4, Угл-4
25	Хлеб пшеничный (25гр)	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
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-592, Бел-34, Жир-18, Угл-70
<u>Полдник</u>		
80	Плюшка с изюмом (80гр)	Ккал-205, Бел-6, Жир-6, Угл-33
180	Чай сладкий (180гр)	Ккал-24, Угл-6
Итого за Полдник		Ккал-229, Бел-6, Жир-6, Угл-39
<u>Ужин</u>		
50	Рыба под овощами (50гр)	Ккал-29, Бел-5, Угл-1
100	Каша перловая рассыпчатая (100гр)	Ккал-158, Бел-4, Жир-3, Угл-27
25	Хлеб пшеничный (25гр)	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
180	Чай сладкий (180гр)	Ккал-24, Угл-6
Итого за Ужин		Ккал-270, Бел-11, Жир-3, Угл-46
Итого за день		Ккал-1 625, Бел-69, Жир-47, Угл-225

Старший
воспитатель

Уютова
Светлана
Николаевна

Ответственный
за питание

Маркина

Маркина
Вioletta
Игоревна

Меню на 04.04.2023 год Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	каша геркулесовая молочная (150гр)	Ккал-186, Бел-6, Жир-8, Угл-22
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-405, Бел-14, Жир-17, Угл-48
<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 мяско-костном бульоне (150гр)	Ккал-133, Бел-8, Жир-5, Угл-12
170	Голубцы ленивые мясные (170гр)	Ккал-205, Бел-17, Жир-7, Угл-17
30	Салат из вареной свеклы с луком (30гр)	Ккал-40, Жир-3, Угл-3
20	Хлеб пшеничный (20гр)	Ккал-47, Бел-2, Угл-10
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-513, Бел-29, Жир-15, Угл-61
<u>Полдник</u>		
65	Плюшка с изюмом (65гр)	Ккал-170, Бел-5, Жир-5, Угл-27
150	Чай сладкий (150гр)	Ккал-20, Угл-5
Итого за Полдник		Ккал-190, Бел-5, Жир-5, Угл-32
<u>Ужин</u>		
30	Рыба под овощами (30гр)	Ккал-18, Бел-3, Угл-1
80	Каша перловая рассыпчатая (80гр)	Ккал-125, Бел-3, Жир-3, Угл-22
20	Хлеб пшеничный (20гр)	Ккал-47, Бел-2, Угл-10
150	Чай сладкий (150гр)	Ккал-20, Угл-5
Итого за Ужин		Ккал-210, Бел-8, Жир-3, Угл-38
Итого за день		Ккал-1 364, Бел-57, Жир-40, Угл-189

Старший воспитатель

Уютова Светлана Николаевна

Ответственный за питание

Маркина

Маркина Виолетта Игоревна