

# Меню на 04.09.2023 год Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Каша ячневая молочная (150гр)	Ккал-155, Бел-5, Жир-7, Угл-18
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
<b>Итого за Завтрак</b>		Ккал-374, Бел-14, Жир-16, Угл-44
<u>Завтрак 2</u>		
100	Сок фруктовый (100гр)	Ккал-46, Бел-1, Угл-10
<b>Итого за Завтрак 2</b>		Ккал-46, Бел-1, Угл-10
<u>Обед</u>		
150	Суп "Крестьянский" на м/к бульоне (150гр)	Ккал-111, Бел-5, Жир-4, Угл-12
50	Котлета из мяса (50гр)	Ккал-112, Бел-10, Жир-6, Угл-4
100	Макароны отварные с маслом (100гр)	Ккал-130, Бел-3, Жир-3, Угл-23
30	Салат из зеленого горошка (30гр)	Ккал-45, Бел-1, Жир-4, Угл-2
25	Хлеб пшеничный (25гр)	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
25	Хлеб ржано-пшеничный (25гр)	Ккал-53, Бел-1, Угл-11
150	Компот из смеси ягод (150гр)	Ккал-29, Угл-7
<b>Итого за Обед</b>		Ккал-539, Бел-22, Жир-17, Угл-71
<u>Полдник</u>		
60	Гренки (60гр)	Ккал-160, Бел-4, Жир-10, Угл-16
150	Чай сладкий с молоком (150гр)	Ккал-50, Бел-2, Жир-2, Угл-7
<b>Итого за Полдник</b>		Ккал-210, Бел-6, Жир-12, Угл-23
<u>Ужин</u>		
110	Омлет (110гр)	Ккал-144, Бел-9, Жир-11, Угл-8
25	Хлеб пшеничный (25гр)	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
35	Икра кабачковая (35гр)	Ккал-32, Бел-2, Жир-2, Угл-2
150	Чай сладкий (150гр)	Ккал-20, Угл-5
<b>Итого за Ужин</b>		Ккал-255, Бел-13, Жир-13, Угл-27
<b>Итого за день</b>		Ккал-1 424, Бел-56, Жир-58, Угл-175

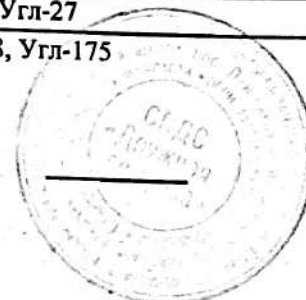
Старший  
воспитатель

Уютова  
Светлана  
Николаевна

Ответственный  
за питание

*Маркина*

Маркина  
Виолетта  
Игопеевна



# Меню на 04.09.2023 год Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	Каша ячневая молочная (180гр)	Ккал-191, Бел-6, Жир-8, Угл-22
40	Батон с сыром и маслом 40 гр.	Ккал-125, Бел-4, Жир-5, Угл-16
180	Какао на молоке (180гр)	Ккал-131, Бел-5, Жир-6, Угл-14
<b>Итого за Завтрак</b>		Ккал-447, Бел-15, Жир-19, Угл-52
<u>Завтрак 2</u>		
100	Сок фруктовый (100гр)	Ккал-46, Бел-1, Угл-10
<b>Итого за Завтрак 2</b>		Ккал-46, Бел-1, Угл-10
<u>Обед</u>		
180	Суп "Крестьянский" на м/к бульоне (180гр)	Ккал-132, Бел-7, Жир-5, Угл-14
70	Котлета из мяса (70гр)	Ккал-157, Бел-14, Жир-8, Угл-5
120	Макаронны отварные с маслом (120гр)	Ккал-157, Бел-4, Жир-3, Угл-27
40	Салат из зеленого горошка (40гр)	Ккал-60, Бел-1, 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
<b>Итого за Обед</b>		Ккал-674, Бел-30, Жир-21, Угл-83
<u>Полдник</u>		
80	Гренки (80гр)	Ккал-215, Бел-6, Жир-13, Угл-21
180	Чай сладкий с молоком (180гр)	Ккал-60, Бел-2, Жир-2, Угл-9
<b>Итого за Полдник</b>		Ккал-275, Бел-8, Жир-15, Угл-30
<u>Ужин</u>		
125	Омлет (125гр)	Ккал-173, Бел-12, Жир-13, Угл-10
30	Хлеб пшеничный (30гр)	Ккал-71, Бел-2, Угл-14
40	Икра кабачковая (40гр)	Ккал-36, Бел-2, Жир-3, Угл-3
180	Чай сладкий (180гр)	Ккал-24, Угл-6
<b>Итого за Ужин</b>		Ккал-304, Бел-16, Жир-16, Угл-33
<b>Итого за день</b>		Ккал-1 746, Бел-70, Жир-71, Угл-208

Старший  
воспитатель

Уютова  
Светлана  
Николаевна

Ответственный  
за питание

*Маркина*

Маркина  
Виолетта  
Игопеевна

