

Меню на 05.04.2023 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	Батон с маслом (30гр)	Ккал-104, Бел-2, Жир-5, Угл-13
150	Чай сладкий с молоком (150гр)	Ккал-50, Бел-2, Жир-2, Угл-7
30	Молоко сгущенное (30гр)	Ккал-96, Бел-2, Жир-3, Угл-17
Итого за Завтрак		Ккал-461, Бел-24, Жир-20, Угл-50
<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	Щи рыбные со сметаной (150гр)	Ккал-76, Бел-4, Жир-4, Угл-7
50	Котлета рыбная "Любительская" (50гр)	Ккал-65, Бел-8, Жир-2, Угл-4
100	Картофельное пюре (100гр)	Ккал-93, Бел-2, Жир-3, Угл-14
25	Соус томатный (25гр)	Ккал-31, Бел-1, Жир-1, Угл-5
30	Огурец соленый (30гр)	Ккал-4, Угл-1
20	Хлеб пшеничный (20гр)	Ккал-47, Бел-2, Угл-10
28	Хлеб ржано-пшеничный (28гр)	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
150	Компот из сухофруктов (150гр)	Ккал-46, Угл-12
Итого за Обед		Ккал-421, Бел-19, Жир-10, Угл-65
<u>Полдник</u>		
30	Печенье (30гр)	Ккал-120, Бел-2, Жир-6, Угл-20
150	Ацидофилин (150гр)	Ккал-75, Бел-5, Жир-4, Угл-6
Итого за Полдник		Ккал-195, Бел-7, Жир-10, Угл-26
<u>Ужин</u>		
100	Макароны отварные с маслом (100гр)	Ккал-130, Бел-3, Жир-3, Угл-23
20	Яйцо вареное- (20гр)	Ккал-32, Бел-3, Жир-2, Угл-2
35	Икра кабачковая (35гр)	Ккал-32, Бел-2, Жир-2, Угл-2
20	Хлеб пшеничный (20гр)	Ккал-47, Бел-2, Угл-10
150	Чай сладкий (150гр)	Ккал-20, Угл-5
Итого за Ужин		Ккал-261, Бел-10, Жир-7, Угл-42
Итого за день		Ккал-1 384, Бел-61, Жир-47, Угл-193

Старший
воспитатель

Уютова
Светлана
Николаевна

Ответственный
за питание

Мар

Мяркина
Виолетта
Игоревна



Меню на 05.04.2023 год Сад

Выход	Наименование блюда	зн. 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	Батон с маслом (40гр)	Ккал-104, Бел-2, Жир-5, Угл-13
180	Чай сладкий с молоком (180гр)	Ккал-60, Бел-2, Жир-2, Угл-9
40	Молоко сгущенное (40гр)	Ккал-128, Бел-2, Жир-3, Угл-22
Итого за Завтрак		Ккал-556, Бел-28, Жир-23, Угл-61
<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	Щи рыбные со сметаной (180гр)	Ккал-89, Бел-5, Жир-5, Угл-8
70	Котлета рыбная "Любительская" (70гр)	Ккал-93, Бел-11, Жир-3, Угл-6
120	Картофельное пюре (120гр)	Ккал-115, Бел-3, Жир-4, Угл-17
35	Соус томатный (35гр)	Ккал-44, Бел-1, Жир-1, Угл-7
40	Огурец соленый (40гр)	Ккал-5, Угл-1
25	Хлеб пшеничный (25гр)	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
30	Хлеб ржано-пшеничный (30гр)	Ккал-63, Бел-2, Угл-13
180	Компот из сухофруктов (180гр)	Ккал-57, Угл-15
Итого за Обед		Ккал-525, Бел-24, Жир-13, Угл-79
<u>Полдник</u>		
50	Печенье (50гр)	Ккал-200, Бел-4, Жир-10, Угл-34
180	Ацидофилин (180гр)	Ккал-90, Бел-5, Жир-5, Угл-7
Итого за Полдник		Ккал-290, Бел-9, Жир-15, Угл-41
<u>Ужин</u>		
120	Макароны отварные с маслом (120гр)	Ккал-157, Бел-4, Жир-3, Угл-27
20	Яйцо вареное- (20гр)	Ккал-32, Бел-3, Жир-2, Угл-2
40	Икра кабачковая (40гр)	Ккал-36, Бел-2, Жир-3, Угл-3
25	Хлеб пшеничный (25гр)	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
180	Чай сладкий (180гр)	Ккал-24, Угл-6
Итого за Ужин		Ккал-308, Бел-11, Жир-8, Угл-50
Итого за день		Ккал-1 725, Бел-73, Жир-59, Угл-241

Старший воспитатель

Уютова
Светлана
Николаевна

Ответственный за питание

Маркина
Маркина
Виолетта
Игоревна

