

Меню на 06.03.2023 год Сад

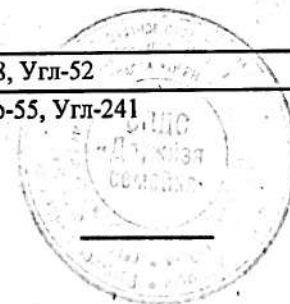
Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	каша геркулесовая молочная (180гр)	Ккал-238, Бел-8, Жир-10, Угл-29
40	Батон с сыром и маслом 40 гр.	Ккал-125, Бел-4, Жир-5, Угл-16
180	Какао на молоке (180гр)	Ккал-131, Бел-5, Жир-6, Угл-14
Итого за Завтрак		Ккал-494, Бел-17, Жир-21, Угл-59
<u>Завтрак 2</u>		
100	Яблоко (100гр)	Ккал-47, Угл-10
Итого за Завтрак 2		Ккал-47, Угл-10
<u>Обед</u>		
180	Суп с зеленым горошком на м/к бульоне (180гр)	Ккал-136, Бел-8, Жир-8, Угл-8
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
30	Хлеб пшеничный (30гр)	Ккал-71, Бел-2, Угл-14
30	Хлеб ржано-пшеничный (30гр)	Ккал-63, Бел-2, Угл-13
180	Компот из сухофруктов (180гр)	Ккал-57, Угл-15
Итого за Обед		Ккал-619, Бел-33, Жир-21, Угл-74
<u>Полдник</u>		
80	Рогалик с повидлом (80гр)	Ккал-226, Бел-6, Жир-5, Угл-40
180	Чай сладкий (180гр)	Ккал-24, Угл-6
Итого за Полдник		Ккал-250, Бел-6, Жир-5, Угл-46
<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
180	Чай сладкий (180гр)	Ккал-24, Угл-6
40	Икра кабачковая (40гр)	Ккал-36, Бел-2, Жир-3, Угл-3
30	Хлеб пшеничный (30гр)	Ккал-71, Бел-2, Угл-14
Итого за Ужин		Ккал-320, Бел-11, Жир-8, Угл-52
Итого за день		Ккал-1 730, Бел-67, Жир-55, Угл-241

Старший
воспитатель

Уютова
Светлана
Николаевна

Ответственный
за питание

Маркина
Виолетта
Игоревна



Меню на 06.03.2023 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	Какао на молоке (150гр)	Ккал-109, Бел-5, Жир-5, Угл-12
Итого за Завтрак		Ккал-405, Бел-15, Жир-17, Угл-48
<u>Завтрак 2</u>		
100	Яблоко (100гр)	Ккал-47, Угл-10
Итого за Завтрак 2		Ккал-47, Угл-10
<u>Обед</u>		
150	Суп с зеленым горошком на м/к бульоне(150гр)	Ккал-112, Бел-6, Жир-6, Угл-6
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
25	Хлеб пшеничный (25гр)	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
28	Хлеб ржано-пшеничный (28гр)	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
150	Компот из сухофруктов (150гр)	Ккал-46, Угл-12
Итого за Обед		Ккал-521, Бел-27, Жир-16, Угл-62
<u>Полдник</u>		
60	Рогалик с повидлом (60гр)	Ккал-175, Бел-5, Жир-4, Угл-30
150	Ацидофилин (150гр)	Ккал-75, Бел-5, Жир-4, Угл-6
Итого за Полдник		Ккал-250, Бел-10, Жир-8, Угл-36
<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
150	Чай сладкий (150гр)	Ккал-20, Угл-5
35	Икра кабачковая (35гр)	Ккал-32, Бел-2, Жир-2, Угл-2
25	Хлеб пшеничный (25гр)	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
Итого за Ужин		Ккал-273, Бел-10, Жир-7, Угл-44
Итого за день		Ккал-1 496, Бел-62, Жир-48, Угл-200

Старший
воспитательУютова
Светлана
НиколаевнаОтветственный
за питание

Маркина
Виолетта
Игопеевна