

# Меню на 06.04.2023 год Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
150	<b>Каша пшенная молочная (150гр)</b>	Ккал-161, Бел-6, Жир-7, Угл-19
35	<b>Батон с сыром и маслом 35 гр.</b>	Ккал-110, Бел-4, Жир-4, Угл-14
150	<b>Какао на молоке (150гр)</b>	Ккал-109, Бел-5, Жир-5, Угл-12
<b>Итого за Завтрак</b>		Ккал-380, Бел-15, Жир-16, Угл-45
<b><u>Завтрак 2</u></b>		
100	<b>банан (100гр)</b>	Ккал-110, Бел-2, Жир-1, Угл-21
<b>Итого за Завтрак 2</b>		Ккал-110, Бел-2, Жир-1, Угл-21
<b><u>Обед</u></b>		
150	<b>Рассольник на курином бульоне со сметаной (150гр)</b>	Ккал-131, Бел-5, Жир-7, Угл-12
160	<b>Курица, тушенная с овощами (160гр)</b>	Ккал-183, Бел-11, Жир-12, Угл-8
20	<b>Хлеб пшеничный (20гр)</b>	Ккал-47, Бел-2, Угл-10
28	<b>Хлеб ржано-пшеничный (28гр)</b>	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
150	<b>Компот из смеси ягод (150гр)</b>	Ккал-29, Угл-7
<b>Итого за Обед</b>		Ккал-449, Бел-20, Жир-19, Угл-49
<b><u>Полдник</u></b>		
70	<b>Ватрушка с творогом (70гр)</b>	Ккал-176, Бел-7, Жир-6, Угл-23
150	<b>Кисель (150гр)</b>	Ккал-69, Угл-17
<b>Итого за Полдник</b>		Ккал-245, Бел-7, Жир-6, Угл-40
<b><u>Ужин</u></b>		
150	<b>Плов овощной (150гр)</b>	Ккал-216, Бел-4, Жир-6, Угл-35
20	<b>Хлеб пшеничный (20гр)</b>	Ккал-47, Бел-2, Угл-10
150	<b>Чай сладкий (150гр)</b>	Ккал-20, Угл-5
<b>Итого за Ужин</b>		Ккал-283, Бел-6, Жир-6, Угл-50
<b>Итого за день</b>		Ккал-1 467, Бел-50, Жир-48, Угл-205

Старший  
воспитатель

Уютова Светлана Ответственный  
Николаевна за питание

*Мар* Маркина  
Виолетта  
Игоревна



# Меню на 06.04.2023 год Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	Каша пшеничная молочная (180гр)	Ккал-197, Бел-7, Жир-8, Угл-23
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
<b>Итого за Завтрак</b>		Ккал-447, Бел-16, Жир-18, Угл-54
<u>Завтрак 2</u>		
100	банан (100гр)	Ккал-110, Бел-2, Жир-1, Угл-21
<b>Итого за Завтрак 2</b>		Ккал-110, Бел-2, Жир-1, Угл-21
<u>Обед</u>		
180	Рассольник на курином бульоне со сметаной (180гр)	Ккал-153, Бел-6, Жир-8, Угл-14
190	Курица, тушенная с овощами (190гр)	Ккал-209, Бел-12, Жир-13, Угл-11
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
<b>Итого за Обед</b>		Ккал-518, Бел-22, Жир-21, Угл-58
<u>Полдник</u>		
90	Ватрушка с творогом (90гр)	Ккал-235, Бел-9, Жир-8, Угл-32
200	Кисель (200гр)	Ккал-94, Угл-23
<b>Итого за Полдник</b>		Ккал-329, Бел-9, Жир-8, Угл-55
<u>Ужин</u>		
180	Плов овощной (180гр)	Ккал-258, Бел-4, Жир-8, Угл-42
25	Хлеб пшеничный (25гр)	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
180	Чай сладкий (180гр)	Ккал-24, Угл-6
<b>Итого за Ужин</b>		Ккал-341, Бел-6, Жир-8, Угл-60
<b>Итого за день</b>		Ккал-1 745, Бел-55, Жир-56, Угл-248

Старший  
воспитатель

Уютова Светлана Ответственный  
Николаевна за питание

Маркина  
Виолетта  
Игоревна

