

Меню на 07.09.2023 год Сад

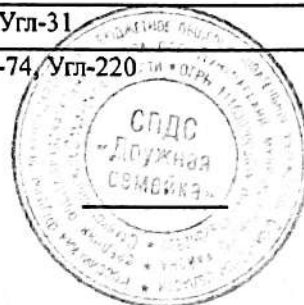
| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|---------------------------|---|--|
| <u>Завтрак</u> | | |
| 180 | Каша манная молочная (180гр) | Ккал-194, Бел-6, Жир-9, Угл-23 |
| 40 | Батон с сыром и маслом 40 гр. | Ккал-125, Бел-4, Жир-5, Угл-16 |
| 150 | Какао на молоке (150гр) | Ккал-109, Бел-5, Жир-5, Угл-12 |
| Итого за Завтрак | | Ккал-428, Бел-15, Жир-19, Угл-51 |
| <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 | Рассольник на г/к бульоне со сметаной (180гр) | Ккал-205, Бел-8, Жир-11, Угл-17 |
| 70 | Тефтели из говядины (70гр) | Ккал-131, Бел-7, Жир-8, Угл-9 |
| 120 | Картофельное пюре (120гр) | Ккал-124, Бел-2, Жир-5, Угл-16 |
| 45 | Овощной салат (45гр) | Ккал-53, 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 сухофруктов (180гр) | Ккал-61, Угл-16 |
| Итого за Обед | | Ккал-708, Бел-21, Жир-29, Угл-87 |
| <u>Полдник</u> | | |
| 80 | Гренки (80гр) | Ккал-215, Бел-6, Жир-13, Угл-21 |
| 180 | Йогурт (180гр) | Ккал-140, Бел-5, Жир-5, Угл-20 |
| Итого за Полдник | | Ккал-355, Бел-11, Жир-18, Угл-41 |
| <u>Ужин</u> | | |
| 180 | Каша гречневая с молоком (180гр) | Ккал-174, Бел-6, Жир-8, Угл-20 |
| 100 | груша (100гр) | Ккал-42, Угл-11 |
| Итого за Ужин | | Ккал-216, Бел-6, Жир-8, Угл-31 |
| Итого за день | | Ккал-1 753, Бел-54, Жир-74, Угл-220 |

Старший
воспитатель

Уютова Светлана Ответственный
Николаевна за питание

Маркина

Маркина
Виолетта
Игоревна



Меню на 07.09.2023 год Ясли

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|---------------------------|--|--|
| <u>Завтрак</u> | | |
| 160 | Каша манная молочная (160гр) | Ккал-161, Бел-6, Жир-7, Угл-19 |
| 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-380, Бел-15, Жир-16, Угл-45 |
| <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 | Рассольник на г/к бульоне со сметаной (150гр) | Ккал-162, Бел-7, Жир-9, Угл-13 |
| 50 | Тефтели из говядины (50) | Ккал-101, Бел-5, Жир-7, Угл-5 |
| 100 | Картофельное пюре (100гр) | Ккал-102, Бел-2, Жир-4, Угл-13 |
| 35 | Овощной салат (35гр) | Ккал-42, Жир-4, Угл-1 |
| 25 | Хлеб пшеничный (25гр) | Ккал-59, Бел-2, Угл-12 |
| 25 | Хлеб ржано-пшеничный (25гр) | Ккал-53, Бел-1, Угл-11 |
| 150 | Компот из сухофруктов (150гр) | Ккал-50, Угл-13 |
| Итого за Обед | | Ккал-569, Бел-17, Жир-24, Угл-68 |
| <u>Полдник</u> | | |
| 60 | Гренки (60гр) | Ккал-160, Бел-4, Жир-10, Угл-16 |
| 150 | Йогурт (150гр) | Ккал-117, Бел-4, Жир-4, Угл-17 |
| Итого за Полдник | | Ккал-277, Бел-8, Жир-14, Угл-33 |
| <u>Ужин</u> | | |
| 161 | Каша гречневая с молоком (160гр) | Ккал-184, Бел-7, Жир-8, Угл-22 |
| 100 | груша (100гр) | Ккал-42, Угл-11 |
| Итого за Ужин | | Ккал-226, Бел-7, Жир-8, Угл-33 |
| Итого за день | | Ккал-1 498, Бел-48, Жир-62, Угл-189 |

Старший
воспитатель

Уотова Светлана Ответственный
Николаевна за питание

Маркина
Виолетта
Игоревна

