

Меню на 08.09.2023 год Сад

| Выход (г) | Наименование блюда | зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|---------------------------|--|--|
| <u>Завтрак</u> | | |
| 180 | Каша кукурузная молочная (180гр) | Ккал-187, Бел-6, Жир-9, Угл-21 |
| 40 | Батон с маслом (40гр) | Ккал-104, Бел-2, Жир-5, Угл-13 |
| 180 | Кофейный напиток на молоке (180гр) | Ккал-135, Бел-5, Жир-6, Угл-16 |
| Итого за Завтрак | | Ккал-426, Бел-13, Жир-20, Угл-50 |
| <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 клецками на курином бульоне (180гр) | Ккал-217, Бел-8, Жир-13, Угл-19 |
| 210 | Голубцы ленивые куриные (210гр) | Ккал-291, Бел-19, Жир-16, Угл-20 |
| 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 смеси ягод (180гр) | Ккал-34, Угл-8 |
| Итого за Обед | | Ккал-729, Бел-31, Жир-34, Угл-76 |
| <u>Полдник</u> | | |
| 50 | Вафли (50гр) | Ккал-265, Бел-2, Жир-14, Угл-34 |
| 180 | Чай сладкий с молоком (180гр) | Ккал-88, Бел-3, Жир-3, Угл-12 |
| Итого за Полдник | | Ккал-353, Бел-5, Жир-17, Угл-46 |
| <u>Ужин</u> | | |
| 210 | Картофель с сыром и сметаной 210гр | Ккал-230, Бел-6, Жир-11, Угл-27 |
| 30 | Хлеб пшеничный (30гр) | Ккал-71, Бел-2, Угл-14 |
| 180 | Чай сладкий (180гр) | Ккал-29, Угл-7 |
| Итого за Ужин | | Ккал-330, Бел-8, Жир-11, Угл-48 |
| Итого за день | | Ккал-1 885, Бел-57, Жир-82, Угл-230 |

Старший
воспитательУютова Светлана Ответственный
Николаевна за питаниеМаркина
Виолетта
Игоревна

Меню на 08.09.2023 год Ясли

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|---------------------------|--|--|
| <u>Завтрак</u> | | |
| 160 | Каша кукурузная молочная (160гр) | Ккал-156, Бел-5, Жир-7, Угл-18 |
| 35 | Батон с маслом (35гр) | Ккал-114, Бел-2, Жир-4, Угл-16 |
| 150 | Кофейный напиток на молоке (150гр) | Ккал-114, Бел-5, Жир-5, Угл-13 |
| Итого за Завтрак | | Ккал-384, Бел-12, Жир-16, Угл-47 |
| <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 клецками на курином бульоне (150гр) | Ккал-184, Бел-7, Жир-10, Угл-17 |
| 170 | Голубцы ленивые куриные (170гр) | Ккал-261, Бел-16, Жир-16, Угл-17 |
| 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 смеси ягод (150гр) | Ккал-29, Угл-7 |
| Итого за Обед | | Ккал-628, Бел-26, Жир-30, Угл-65 |
| <u>Полдник</u> | | |
| 30 | Вафли (30гр) | Ккал-159, Бел-1, Жир-8, Угл-20 |
| 150 | Чай сладкий с молоком (150гр) | Ккал-72, Бел-2, Жир-3, Угл-10 |
| Итого за Полдник | | Ккал-231, Бел-3, Жир-11, Угл-30 |
| <u>Ужин</u> | | |
| 190 | Картофель с сыром и сметаной 190гр | Ккал-198, Бел-5, Жир-9, Угл-26 |
| 25 | Хлеб пшеничный (25гр) | Ккал-59, Бел-2, Угл-12 |
| 150 | Чай сладкий (150гр) | Ккал-24, Угл-6 |
| Итого за Ужин | | Ккал-281, Бел-7, Жир-9, Угл-44 |
| Итого за день | | Ккал-1 571, Бел-48, Жир-66, Угл-196 |

Старший
воспитательУотова Светлана Ответственный
Николаевна за питаниеМаркина
Вioletта
Игоревна