

## Меню на 10.04.2023 год Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	<b>Каша манная молочная (180гр)</b>	Ккал-197, Бел-7, Жир-8, Угл-24
40	<b>Батон с сыром и маслом 40 гр.</b>	Ккал-125, Бел-4, Жир-5, Угл-16
180	<b>Кофейный напиток на молоке (180гр)</b>	Ккал-125, Бел-5, Жир-5, Угл-15
<b>Итого за Завтрак</b>		Ккал-447, Бел-16, Жир-18, Угл-55
<u>Завтрак 2</u>		
100	<b>груша (100гр)</b>	Ккал-42, Угл-11
<b>Итого за Завтрак 2</b>		Ккал-42, Угл-11
<u>Обед</u>		
180	<b>Суп с клецками на м/к бульоне (180гр)</b>	Ккал-157, Бел-8, Жир-6, Угл-18
70	<b>Тефтели мясные (70гр)</b>	Ккал-191, Бел-14, Жир-9, Угл-11
100	<b>каша гороховая рассыпчатая (100р)</b>	Ккал-155, Бел-8, Жир-4, Угл-18
40	<b>Огурец соленый (40гр)</b>	Ккал-5, Угл-1
25	<b>Хлеб пшеничный (25гр)</b>	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный (30гр)</b>	Ккал-63, Бел-2, Угл-13
180	<b>Компот из смеси ягод (180гр)</b>	Ккал-34, Угл-8
<b>Итого за Обед</b>		Ккал-664, Бел-34, Жир-19, Угл-81
<u>Полдник</u>		
54	<b>Батон с кабачковой икрой (54гр)</b>	Ккал-113, Бел-4, Жир-2, Угл-20
180	<b>Чай сладкий (180гр)</b>	Ккал-24, Угл-6
<b>Итого за Полдник</b>		Ккал-137, Бел-4, Жир-2, Угл-26
<u>Ужин</u>		
200	<b>Бигос с мясом (200гр)</b>	Ккал-212, Бел-20, Жир-10, Угл-10
25	<b>Хлеб пшеничный (25гр)</b>	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
180	<b>Чай сладкий (180гр)</b>	Ккал-24, Угл-6
<b>Итого за Ужин</b>		Ккал-295, Бел-22, Жир-10, Угл-28
<b>Итого за день</b>		Ккал-1 585, Бел-76, Жир-49, Угл-201

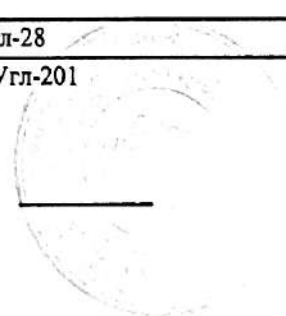
Старший  
воспитатель

Уколова  
Светлана  
Николаевна

Ответственный  
за питание



Маркина  
Виолетта  
Игоревна



# Меню на 10.04.2023 год Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Каша манная молочная (150гр)	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	Кофейный напиток на молоке (150гр)	Ккал-109, Бел-4, Жир-5, Угл-12
<b>Итого за Завтрак</b>		Ккал-380, Бел-14, Жир-16, Угл-45
<u>Завтрак 2</u>		
100	груша (100гр)	Ккал-42, Угл-11
<b>Итого за Завтрак 2</b>		Ккал-42, Угл-11
<u>Обед</u>		
150	Суп с клецками на м/к бульоне(150гр)	Ккал-142, Бел-7, Жир-5, Угл-17
60	Тефтели мясные (60гр)	Ккал-149, Бел-11, Жир-7, Угл-9
80	каша гороховая рассыпчатая (80гр)	Ккал-123, Бел-7, Жир-3, Угл-15
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 смеси ягод (150гр)	Ккал-29, Угл-7
<b>Итого за Обед</b>		Ккал-553, Бел-29, Жир-15, Угл-71
<u>Полдник</u>		
48	Батон с кабачковой икрой (48гр)	Ккал-102, Бел-3, Жир-2, Угл-19
150	Чай сладкий (150гр)	Ккал-20, Угл-5
<b>Итого за Полдник</b>		Ккал-122, Бел-3, Жир-2, Угл-24
<u>Ужин</u>		
170	Бигос с мясом (170гр)	Ккал-167, Бел-16, Жир-7, Угл-9
20	Хлеб пшеничный (20гр)	Ккал-47, Бел-2, Угл-10
150	Чай сладкий (150гр)	Ккал-20, Угл-5
110	Йогурт растишка (110гр)	Ккал-86, Бел-3, Жир-3, Угл-12
<b>Итого за Ужин</b>		Ккал-320, Бел-21, Жир-10, Угл-36
<b>Итого за день</b>		Ккал-1 417, Бел-67, Жир-43, Угл-187

Старший  
воспитательУютова  
Светлана  
НиколаевнаОтветственный  
за питание

Маркина  
Виолетта  
Иголевна