

**Меню на 11.05.2023 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 кукурузная молочная (150гр)</b>	Ккал-156, Бел-5, Жир-7, Угл-18
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-375, Бел-14, Жир-16, Угл-44
<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>Суп "Кудрявый" на курином бульоне (150гр)</b>	Ккал-117, Бел-7, Жир-8, Угл-7
70	<b>Гуляш из курицы (70гр)- ясли</b>	Ккал-138, Бел-8, Жир-10, Угл-4
100	<b>Макаронны отварные с маслом (100гр)</b>	Ккал-130, Бел-3, Жир-3, Угл-23
35	<b>Овощной салат (35гр)</b>	Ккал-42, Жир-4, Угл-1
25	<b>Хлеб пшеничный (25гр)</b>	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
25	<b>Хлеб ржано-пшеничный (25гр)</b>	Ккал-53, Бел-1, Угл-11
150	<b>Компот из сухофруктов (150гр)</b>	Ккал-46, Угл-12
<b>Итого за Обед</b>		Ккал-585, Бел-21, Жир-25, Угл-70
<b><u>Полдник</u></b>		
70	<b>Ватрушка с творогом (70гр)</b>	Ккал-176, Бел-7, Жир-6, Угл-23
150	<b>Чай сладкий (150гр)</b>	Ккал-20, Угл-5
<b>Итого за Полдник</b>		Ккал-196, Бел-7, Жир-6, Угл-28
<b><u>Ужин</u></b>		
110	<b>Омлет (110гр)</b>	Ккал-144, Бел-9, Жир-11, Угл-8
35	<b>Икра кабачковая (35гр)</b>	Ккал-32, Бел-2, Жир-2, Угл-2
150	<b>Чай сладкий с шиповником (150гр)</b>	Ккал-28, Угл-6
25	<b>Хлеб пшеничный (25гр)</b>	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
<b>Итого за Ужин</b>		Ккал-263, Бел-13, Жир-13, Угл-28
<b>Итого за день</b>		Ккал-1 529, Бел-57, Жир-61, Угл-191

Старший  
воспитательУютова  
Светлана  
НиколаевнаОтветственный  
за питаниеМаркина  
Виолетта  
Игоревна

# Меню на 11.05.2023 год Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), ВИТАМИНЫ (МГ), микроэлементы (МГ)
<u>Завтрак</u>		
180	Каша кукурузная молочная (180гр)	Ккал-189, Бел-6, Жир-9, Угл-21
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
<b>Итого за Завтрак</b>		Ккал-445, Бел-15, Жир-20, Угл-51
<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	Суп "Кудрявый" на курином бульоне (180гр)	Ккал-140, Бел-8, Жир-9, Угл-8
80	Гуляш из курицы (80гр)- сад	Ккал-157, Бел-9, Жир-11, Угл-5
120	Макароны отварные с маслом (120гр)	Ккал-157, Бел-4, Жир-3, Угл-27
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
169	Компот из сухофруктов (169гр)	Ккал-46, Угл-12
<b>Итого за Обед</b>		Ккал-687, Бел-25, Жир-28, Угл-81
<u>Полдник</u>		
90	Ватрушка с творогом (90гр)	Ккал-235, Бел-9, Жир-8, Угл-32
180	Чай сладкий (180гр)	Ккал-24, Угл-6
<b>Итого за Полдник</b>		Ккал-259, Бел-9, Жир-8, Угл-38
<u>Ужин</u>		
125	Омлет (125гр)	Ккал-173, Бел-12, Жир-13, Угл-10
40	Икра кабачковая (40гр)	Ккал-36, Бел-2, Жир-3, Угл-3
180	Чай сладкий с шиповником (180гр)	Ккал-34, Угл-8
30	Хлеб пшеничный (30гр)	Ккал-71, Бел-2, Угл-14
<b>Итого за Ужин</b>		Ккал-314, Бел-16, Жир-16, Угл-35
<b>Итого за день</b>		Ккал-1 815, Бел-67, Жир-73, Угл-226

Старший  
воспитательУютова  
Светлана  
НиколаевнаОтветственный  
за питание

Маркина  
Виолетта  
Игоровна