

Меню на 11.08.2023 год Сад

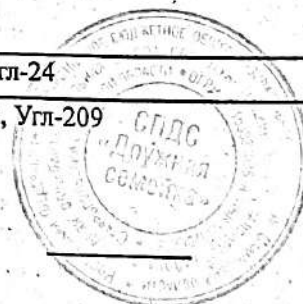
Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	Каша манная молочная (180гр)	Ккал-197, Бел-7, Жир-8, Угл-24
40	Батон с сыром и маслом 40 гр.	Ккал-125, Бел-4, Жир-5, Угл-16
180	Какао на молоке (180гр)	Ккал-131, Бел-5, Жир-6, Угл-14
Итого за Завтрак		Ккал-453, Бел-16, Жир-19, Угл-54
<u>Завтрак 2</u>		
100	Яблоко (100гр)	Ккал-47, Угл-10
Итого за Завтрак 2		Ккал-47, Угл-10
<u>Обед</u>		
180	Борщ на г/к бульоне со сметаной (180гр)	Ккал-91, Бел-5, Жир-5, Угл-8
120	Картофельное пюре (120гр)	Ккал-115, Бел-3, Жир-4, Угл-17
60	Тефтели из говядины (60гр)	Ккал-110, Бел-6, Жир-6, Угл-9
45	Овощной салат (45гр)	Ккал-53, Жир-5, Угл-2
35	Соус томатный (35гр)	Ккал-44, Бел-1, Жир-1, Угл-7
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-581, Бел-19, Жир-21, Угл-78
<u>Полдник</u>		
50	Печенье (50гр)	Ккал-200, Бел-4, Жир-10, Угл-34
180	Чай сладкий с молоком (180гр)	Ккал-60, Бел-2, Жир-2, Угл-9
Итого за Полдник		Ккал-260, Бел-6, Жир-12, Угл-43
<u>Ужин</u>		
170	Рыба под овощами (170гр)	Ккал-97, Бел-19, Жир-1, Угл-4
30	Хлеб пшеничный (30гр)	Ккал-71, Бел-2, Угл-14
180	Чай сладкий (180гр)	Ккал-24, Угл-6
Итого за Ужин		Ккал-192, Бел-21, Жир-1, Угл-24
Итого за день		Ккал-1 533, Бел-62, Жир-53, Угл-209

Старший
воспитатель

Уютова Светлана Ответственный
Николаевна за питание

Маркина

Маркина
Виолетта
Игоревна



Меню на 11.08.2023 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	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	Яблоко (100гр)	Ккал-47, Угл-10
Итого за Завтрак 2		Ккал-47, Угл-10
<u>Обед</u>		
150	Борщ на г/к бульоне со сметаной (150гр)	Ккал-78, Бел-4, Жир-4, Угл-7
100	Картофельное пюре (100гр)	Ккал-93, Бел-2, Жир-3, Угл-14
50	Тефтели из говядины (50)	Ккал-91, Бел-5, Жир-5, Угл-7
35	Овощной салат (35гр)	Ккал-42, Жир-4, Угл-1
25	Соус томатный (25гр)	Ккал-31, Бел-1, Жир-1, Угл-5
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-476, Бел-15, Жир-17, Угл-64
<u>Полдник</u>		
30	Печенье (30гр)	Ккал-120, Бел-2, Жир-6, Угл-20
150	Чай сладкий с молоком (150гр)	Ккал-50, Бел-2, Жир-2, Угл-7
Итого за Полдник		Ккал-170, Бел-4, Жир-8, Угл-27
<u>Ужин</u>		
150	Рыба под овощами (150гр)	Ккал-86, Бел-16, Жир-1, Угл-3
25	Хлеб пшеничный (25гр)	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
150	Чай сладкий (150гр)	Ккал-20, Угл-5
Итого за Ужин		Ккал-165, Бел-18, Жир-1, Угл-20
Итого за день		Ккал-1 238, Бел-52, Жир-42, Угл-166

Старший
воспитательУютова Светлана Ответственный
Николаевна за питаниеМаркина
Вioletта
Игоревна