

Меню на 11.09.2023 год Сад

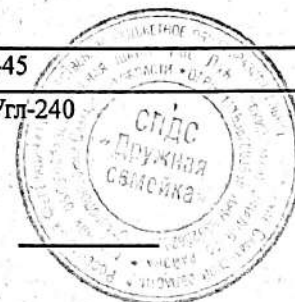
Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	каша геркулесовая молочная (180гр) Сад	Ккал-243, Бел-8, Жир-10, Угл-30
180	Какао на молоке (180гр)	Ккал-131, Бел-5, Жир-6, Угл-14
40	Батон с маслом (40гр)	Ккал-104, Бел-2, Жир-5, Угл-13
Итого за Завтрак		Ккал-478, Бел-15, Жир-21, Угл-57
<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 м/к бульоне со сметаной (180гр)	Ккал-134, Бел-5, Жир-9, Угл-8
200	Плов с мясом (200гр)	Ккал-295, Бел-10, Жир-14, Угл-30
50	Салат из вареной моркови и лука (50гр)	Ккал-66, Жир-6, Угл-3
30	Хлеб пшеничный (30гр)	Ккал-71, Бел-2, Угл-14
30	Хлеб ржано-пшеничный (30гр)	Ккал-63, Бел-2, Угл-13
150	Компот из сухофруктов (150гр)	Ккал-50, Угл-13
Итого за Обед		Ккал-679, Бел-19, Жир-29, Угл-81
<u>Полдник</u>		
80	Рогалик с повидлом (80гр)	Ккал-226, Бел-6, Жир-5, Угл-40
180	Чай сладкий (180гр)	Ккал-29, Угл-7
Итого за Полдник		Ккал-255, Бел-6, Жир-5, Угл-47
<u>Ужин</u>		
200	Рагу из овощей (200гр)	Ккал-193, Бел-4, Жир-11, Угл-22
30	Хлеб пшеничный (30гр)	Ккал-71, Бел-2, Угл-14
20	Яйцо вареное- (20гр)	Ккал-32, Бел-3, Жир-2, Угл-2
180	Чай сладкий (180гр)	Ккал-29, Угл-7
Итого за Ужин		Ккал-325, Бел-9, Жир-13, Угл-45
Итого за день		Ккал-1 784, Бел-49, Жир-68, Угл-240

Старший
воспитатель

Уютова Светлана Ответственный
Николаевна за питание

Мар

Маркина
Виолетта
Игоревна



Меню на 11.09.2023 год Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	--

Завтрак

150	каша геркулесовая молочная (150гр)	Ккал-204, Бел-7, Жир-8, Угл-26
150	Какао на молоке (150гр)	Ккал-109, Бел-5, Жир-5, Угл-12
35	Батон с маслом (35гр)	Ккал-114, Бел-2, Жир-4, Угл-16
Итого за Завтрак		Ккал-427, Бел-14, Жир-17, Угл-54

Завтрак 2

100	Яблоко (100гр)	Ккал-47, Угл-10
Итого за Завтрак 2		Ккал-47, Угл-10

Обед

150	Борщ на м/к бульоне со сметаной (150гр)	Ккал-107, Бел-4, Жир-7, Угл-6
200	Плов с мясом (200гр)	Ккал-295, Бел-10, Жир-14, Угл-30
35	Салат из вареной моркови и лука (35гр)	Ккал-37, Жир-3, Угл-2
25	Хлеб пшеничный (25гр)	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
25	Хлеб ржано-пшеничный (25гр)	Ккал-53, Бел-1, Угл-11
180	Компот из сухофруктов (180гр)	Ккал-61, Угл-16
Итого за Обед		Ккал-612, Бел-17, Жир-24, Угл-77

Полдник

60	Рогалик с повидлом (60гр)	Ккал-175, Бел-5, Жир-4, Угл-30
150	Чай сладкий (150гр)	Ккал-24, Угл-6
Итого за Полдник		Ккал-199, Бел-5, Жир-4, Угл-36

Ужин

150	Рагу из овощей (150гр)	Ккал-138, Бел-4, Жир-8, Угл-16
25	Хлеб пшеничный (25гр)	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
20	Яйцо вареное- (20гр)	Ккал-32, Бел-3, Жир-2, Угл-2
150	Чай сладкий (150гр)	Ккал-24, Угл-6
Итого за Ужин		Ккал-253, Бел-9, Жир-10, Угл-36

Итого за день Ккал-1 538, Бел-45, Жир-55, Угл-213Старший
воспитательУютова Светлана Ответственный
Николаевна за питаниеМаркина
Виолетта
Игоревна