

## Меню на 12.04.2023 год Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
180	<b>Каша кукурузная молочная (180гр)</b>	Ккал-189, Бел-6, Жир-9, Угл-21
40	<b>Батон с маслом (40гр)</b>	Ккал-104, Бел-2, Жир-5, Угл-13
180	<b>Кофейный напиток на молоке (180гр)</b>	Ккал-125, Бел-5, Жир-5, Угл-15
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>Ккал-418, Бел-13, Жир-19, Угл-49</b>
<b><u>Завтрак 2</u></b>		
100	<b>Сок фруктовый (100гр)</b>	Ккал-46, Бел-1, Угл-10
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>Ккал-46, Бел-1, Угл-10</b>
<b><u>Обед</u></b>		
180	<b>Суп рыбный с пшеном</b>	Ккал-112, Бел-7, Жир-3, Угл-14
50	<b>Рыба под овощами (50гр)</b>	Ккал-29, Бел-5, Угл-1
100	<b>Каша гречневая рассыпчатая (100гр)</b>	Ккал-137, Бел-4, Жир-3, Угл-22
30	<b>Хлеб пшеничный (30гр)</b>	Ккал-71, Бел-2, Угл-14
28	<b>Хлеб ржано-пшеничный (28гр)</b>	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
180	<b>Компот из смеси ягод (180гр)</b>	Ккал-34, Угл-8
<b>Итого за Обед</b>		<b>Ккал-442, Бел-20, Жир-6, Угл-71</b>
<b><u>Полдник</u></b>		
50	<b>Печенье (50гр)</b>	Ккал-200, Бел-4, Жир-10, Угл-34
180	<b>Чай сладкий (180гр)</b>	Ккал-24, Угл-6
<b>Итого за Полдник</b>		<b>Ккал-224, Бел-4, Жир-10, Угл-40</b>
<b><u>Ужин</u></b>		
125	<b>Омлет (125гр)</b>	Ккал-173, Бел-12, Жир-13, Угл-10
40	<b>Икра кабачковая (40гр)</b>	Ккал-36, Бел-2, Жир-3, Угл-3
30	<b>Хлеб пшеничный (30гр)</b>	Ккал-71, Бел-2, Угл-14
180	<b>Чай сладкий (180гр)</b>	Ккал-24, Угл-6
<b>Итого за Ужин</b>		<b>Ккал-304, Бел-16, Жир-16, Угл-33</b>
<b>Итого за день</b>		<b>Ккал-1 434, Бел-54, Жир-51, Угл-203</b>

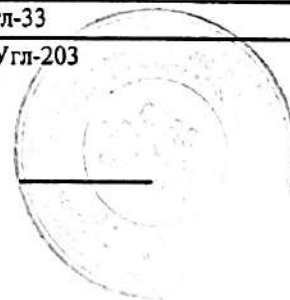
Старший  
воспитатель

Уютова  
Светлана  
Николаевна

Ответственный  
за питание

*Мар*

Маркина  
Виолетта  
Игоревна



# Меню на 12.04.2023 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 маслом (35гр)</b>	Ккал-114, Бел-2, Жир-4, Угл-16
150	<b>Кофейный напиток на молоке (150гр)</b>	Ккал-109, Бел-4, Жир-5, Угл-12
<b>Итого за Завтрак</b>		Ккал-379, Бел-11, Жир-16, Угл-46
<b><u>Завтрак 2</u></b>		
100	<b>Сок фруктовый (100гр)</b>	Ккал-46, Бел-1, Угл-10
<b>Итого за Завтрак 2</b>		Ккал-46, Бел-1, Угл-10
<b><u>Обед</u></b>		
150	<b>Суп рыбный с пшеном</b>	Ккал-95, Бел-6, Жир-3, Угл-12
30	<b>Рыба под овощами (30гр)</b>	Ккал-18, Бел-3, Угл-1
80	<b>Каша гречневая рассыпчатая (80гр)</b>	Ккал-107, Бел-4, Жир-2, Угл-17
25	<b>Хлеб пшеничный (25гр)</b>	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
24	<b>Хлеб ржано-пшеничный (24гр)</b>	Ккал-50, Бел-1, Угл-11
150	<b>Компот из смеси ягод (150гр)</b>	Ккал-29, Угл-7
<b>Итого за Обед</b>		Ккал-358, Бел-16, Жир-5, Угл-60
<b><u>Полдник</u></b>		
30	<b>Печенье (30гр)</b>	Ккал-120, Бел-2, Жир-6, Угл-20
150	<b>Ацидофилин (150гр)</b>	Ккал-75, Бел-5, Жир-4, Угл-6
<b>Итого за Полдник</b>		Ккал-195, Бел-7, Жир-10, Угл-26
<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
25	<b>Хлеб пшеничный (25гр)</b>	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
150	<b>Чай сладкий (150гр)</b>	Ккал-20, Угл-5
<b>Итого за Ужин</b>		Ккал-255, Бел-13, Жир-13, Угл-27
<b>Итого за день</b>		Ккал-1 233, Бел-48, Жир-44, Угл-169

Старший  
воспитатель

Уютова  
Светлана  
Николаевна

Ответственный  
за питание

*Маркина*

Маркина  
Вioletta  
Игоревна

