

Меню на 12.05.2023 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 маслом (40гр)	Ккал-104, Бел-2, Жир-5, Угл-13
180	Какао на молоке (180гр)	Ккал-131, Бел-5, Жир-6, Угл-14
Итого за Завтрак		Ккал-424, Бел-13, Жир-20, Угл-48
<u>Завтрак 2</u>		
100	банан (100гр)	Ккал-110, Бел-2, Жир-1, Угл-21
Итого за Завтрак 2		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	Макаронны 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
Итого за Обед		Ккал-687, Бел-25, Жир-28, Угл-81
<u>Полдник</u>		
80	Пирог с повидлом (80гр)	Ккал-226, Бел-6, Жир-5, Угл-40
180	Чай сладкий (180гр)	Ккал-24, Угл-6
Итого за Полдник		Ккал-250, Бел-6, Жир-5, Угл-46
<u>Ужин</u>		
191	Картофель в сметане 191гр	Ккал-188, Бел-4, Жир-7, Угл-28
180	Чай сладкий с шиповником (180гр)	Ккал-34, Угл-8
30	Хлеб пшеничный (30гр)	Ккал-71, Бел-2, Угл-14
Итого за Ужин		Ккал-293, Бел-6, Жир-7, Угл-50
Итого за день		Ккал-1 764, Бел-52, Жир-61, Угл-246

Старший
воспитатель

Уютова Светлана Ответственный
Николаевна за питание

Мар

Маркина
Виолетта
Игоревна



Меню на 12.05.2023 год Ясли

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

Завтрак

150 **Каша кукурузная молочная (150гр)** Ккал-156, Бел-5, Жир-7, Угл-18

35 **Батон с маслом (35гр)** Ккал-114, Бел-2, Жир-4, Угл-16

150 **Какао на молоке (150гр)** Ккал-109, Бел-5, Жир-5, Угл-12

Итого за Завтрак Ккал-379, Бел-12, Жир-16, Угл-46

Завтрак 2

100 **банан (100гр)** Ккал-110, Бел-2, Жир-1, Угл-21

Итого за Завтрак 2 Ккал-110, Бел-2, Жир-1, Угл-21

Обед

150 **Суп Кудрявый'на курином бульоне (150гр)** Ккал-117, Бел-7, Жир-8, Угл-7

70 **Гуляш из курицы (70гр)- ясли** Ккал-138, Бел-8, Жир-10, Угл-4

100 **Макароны отварные с маслом (100гр)** Ккал-130, Бел-3, Жир-3, Угл-23

35 **Овощной салат (35гр)** Ккал-42, Жир-4, Угл-1

25 **Хлеб пшеничный (25гр)** Ккал-59, Бел-2, Угл-12

25 **Хлеб ржано-пшеничный (25гр)** Ккал-53, Бел-1, Угл-11

150 **Компот из сухофруктов (150гр)** Ккал-46, Угл-12

Итого за Обед Ккал-585, Бел-21, Жир-25, Угл-70

Полдник

60 **Пирог с повидлом (60гр)** Ккал-175, Бел-5, Жир-4, Угл-30

150 **Чай сладкий (150гр)** Ккал-20, Угл-5

Итого за Полдник Ккал-195, Бел-5, Жир-4, Угл-35

Ужин

188 **Картофель в сметане 188гр** Ккал-134, Бел-3, Жир-3, Угл-24

150 **Чай сладкий с шиповником (150гр)** Ккал-28, Угл-6

25 **Хлеб пшеничный (25гр)** Ккал-59, Бел-2, Угл-12

Итого за Ужин Ккал-221, Бел-5, Жир-3, Угл-42

Итого за день Ккал-1 490, Бел-45, Жир-49, Угл-214

Старший
воспитатель

Уютова Светлана Ответственный
Николаевна за питание

Мар
Маркина
Виолетта
Игоревна

