

Меню на 14.02.2023 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	Кофейный напиток на молоке (150гр)	Ккал-109, Бел-4, Жир-5, Угл-12
Итого за Завтрак		Ккал-380, Бел-14, Жир-16, Угл-45
<u>Завтрак 2</u>		
100	Сок фруктовый (100гр)	Ккал-46, Бел-1, Угл-10
Итого за Завтрак 2		Ккал-46, Бел-1, Угл-10
<u>Обед</u>		
150	Щи рыбные со сметаной (150гр)	Ккал-76, Бел-4, Жир-4, Угл-7
60	Бефстроганов из печени (60гр)	Ккал-78, Бел-4, Жир-5, Угл-5
100	Каша рисовая рассыпчатая (100гр)	Ккал-125, Бел-2, Жир-3, Угл-23
35	Салат овощной (35гр)	Ккал-35, Бел-1, Жир-3, Угл-2
25	Хлеб пшеничный (25гр)	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
24	Хлеб ржано-пшеничный (24гр)	Ккал-50, Бел-1, Угл-11
150	Компот из смеси ягод (150гр)	Ккал-29, Угл-7
Итого за Обед		Ккал-452, Бел-14, Жир-15, Угл-67
<u>Полдник</u>		
30	Пряник (30гр)	Ккал-105, Бел-1, Жир-1, Угл-23
150	Кисель (150гр)	Ккал-69, Угл-17
Итого за Полдник		Ккал-174, Бел-1, Жир-1, Угл-40
<u>Ужин</u>		
100	картофель отварной (100гр)	Ккал-59, Бел-1, Жир-2, Угл-10
30	Огурец соленый (30гр)	Ккал-4, Угл-1
25	Хлеб пшеничный (25гр)	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
150	Чай сладкий с шиповником (150гр)	Ккал-28, Угл-6
3	петрушка (3гр)	Ккал-1
Итого за Ужин		Ккал-151, Бел-3, Жир-2, Угл-29
Итого за день		Ккал-1 203, Бел-33, Жир-34, Угл-191

Старший
воспитатель



Уколова
Светлана
Николаевна

Ответственный
за питание



Маркина
Виолетта
Игоревна



Меню на 14.02.2023 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	Кофейный напиток на молоке (180гр)	Ккал-125, Бел-5, Жир-5, Угл-15
Итого за Завтрак		Ккал-447, Бел-16, Жир-18, Угл-55
<u>Завтрак 2</u>		
100	Сок фруктовый (100гр)	Ккал-46, Бел-1, Угл-10
Итого за Завтрак 2		Ккал-46, Бел-1, Угл-10
<u>Обед</u>		
180	Щи рыбные со сметаной (180гр)	Ккал-89, Бел-5, Жир-5, Угл-8
80	Бефстроганов из печени (80гр)	Ккал-102, Бел-5, Жир-6, Угл-7
120	Каша рисовая рассыпчатая (120гр)	Ккал-152, Бел-3, Жир-3, Угл-27
45	Салат овощной (45гр)	Ккал-46, Бел-1, Жир-4, Угл-3
30	Хлеб пшеничный (30гр)	Ккал-71, Бел-2, Угл-14
28	Хлеб ржано-пшеничный (28гр)	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
180	Компот из смеси ягод (180гр)	Ккал-34, Угл-8
Итого за Обед		Ккал-553, Бел-18, Жир-18, Угл-79
<u>Полдник</u>		
50	Пряник (50гр)	Ккал-175, Бел-2, Жир-1, Угл-39
200	Кисель (200гр)	Ккал-94, Угл-23
Итого за Полдник		Ккал-269, Бел-2, Жир-1, Угл-62
<u>Ужин</u>		
130	картофель отварной (130гр)	Ккал-80, Бел-2, Жир-2, Угл-13
40	Огурец соленый (40гр)	Ккал-5, Угл-1
30	Хлеб пшеничный (30гр)	Ккал-71, Бел-2, Угл-14
180	Чай сладкий с шиповником (180гр)	Ккал-34, Угл-8
3	петрушка (3гр)	Ккал-1
Итого за Ужин		Ккал-191, Бел-4, Жир-2, Угл-36
Итого за день		Ккал-1 506, Бел-41, Жир-39, Угл-242

Старший
воспитатель

М.И.

Уютова
Светлана
Николаевна

Ответственный
за питание

Мар.

Маркина
Виолетта
Игопевна

