

**Меню на 14.09.2023 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

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-423, Бел-16, Жир-17, Угл-52

**Завтрак 2**

100 груша (100гр) Ккал-42, Угл-11

**Итого за Завтрак 2** Ккал-42, Угл-11

**Обед**

150 Свекольник с яйцом на курином бульоне (150гр) Ккал-106, Бел-6, Жир-7, Угл-7

60 Биточки куриные (60гр) Ккал-140, Бел-8, Жир-11, Угл-4

80 каша гороховая рассыпчатая (80гр) Ккал-123, Бел-7, Жир-3, Угл-15

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 смеси ягод (150гр) Ккал-29, Угл-7

**Итого за Обед** Ккал-552, Бел-24, Жир-25, Угл-57

**Полдник**

30 Печенье (30гр) Ккал-120, Бел-2, Жир-6, Угл-20

150 Ацидофилин (150гр) Ккал-75, Бел-5, Жир-4, Угл-6

**Итого за Полдник** Ккал-195, Бел-7, Жир-10, Угл-26

**Ужин**

100 Сырники творожные (100гр) Ккал-196, Бел-15, Жир-10, Угл-16

30 Соус молочный (30гр) Ккал-44, Бел-1, Жир-2, Угл-5

150 Чай сладкий (150гр) Ккал-24, Угл-6

**Итого за Ужин** Ккал-264, Бел-16, Жир-12, Угл-27

**Итого за день** Ккал-1 476, Бел-63, Жир-64, Угл-173

Старший  
воспитатель

Уютова Светлана Ответственный  
Николаевна за питание

*Мар*

Маркина  
Виолетта  
Игоревна



# Меню на 14.09.2023 год Сад

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

## Завтрак

180 каша геркулесовая молочная (180гр) Сад Ккал-243, Бел-8, Жир-10, Угл-30

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-499, Бел-17, Жир-21, Угл-60

## Завтрак 2

100 груша (100гр) Ккал-42, Угл-11

Итого за Завтрак 2 Ккал-42, Угл-11

## Обед

180 Свекольник с яйцом на курином бульоне (180гр) Ккал-124, Бел-7, Жир-8, Угл-8

70 Биточки куриные (70гр) Ккал-167, Бел-9, Жир-13, Угл-5

100 каша гороховая рассыпчатая (100р) Ккал-155, Бел-8, Жир-4, Угл-18

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

180 Компот из смеси ягод (180гр) Ккал-34, Угл-8

Итого за Обед Ккал-667, Бел-28, Жир-30, Угл-68

## Полдник

50 Печенье (50гр) Ккал-200, Бел-4, Жир-10, Угл-34

180 Ацидофилин (180гр) Ккал-90, Бел-5, Жир-5, Угл-7

Итого за Полдник Ккал-290, Бел-9, Жир-15, Угл-41

## Ужин

120 Сырники творожные (120гр) Ккал-235, Бел-18, Жир-11, Угл-19

40 Соус молочный (40гр) Ккал-62, Бел-1, Жир-3, Угл-7

180 Чай сладкий (180гр) Ккал-29, Угл-7

Итого за Ужин Ккал-326, Бел-19, Жир-14, Угл-33

Итого за день Ккал-1 824, Бел-73, Жир-80, Угл-213

Старший  
воспитатель

Уютова Светлана  
Николаевна Ответственный  
за питание

Маркина  
Вioletта  
Игоревна

