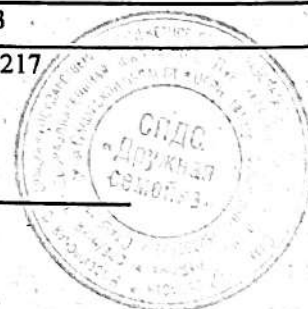


Меню на 15.08.2023 год Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витаминны (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	<i>Каша пшеничная молочная (180гр)</i>	Ккал-197, Бел-7, Жир-8, Угл-23
40	<i>Батон с маслом (40гр)</i>	Ккал-104, Бел-2, Жир-5, Угл-13
180	<i>Какао на молоке (180гр)</i>	Ккал-131, Бел-5, Жир-6, Угл-14
Итого за Завтрак		Ккал-432, Бел-14, Жир-19, Угл-50
<u>Завтрак 2</u>		
100	<i>Сок фруктовый (100гр)</i>	Ккал-46, Бел-1, Угл-10
Итого за Завтрак 2		Ккал-46, Бел-1, Угл-10
<u>Обед</u>		
180	<i>Щи рыбные со сметаной (180гр)</i>	Ккал-89, Бел-5, Жир-5, Угл-8
120	<i>Макароны отварные с маслом (120гр)</i>	Ккал-157, Бел-4, Жир-3, Угл-27
80	<i>Гуляш из курицы (80гр)- сад</i>	Ккал-157, Бел-9, Жир-11, Угл-5
45	<i>Салат овощной (45гр)</i>	Ккал-46, Бел-1, Жир-4, Угл-3
30	<i>Хлеб пшеничный (30гр)</i>	Ккал-71, Бел-2, Угл-14
30	<i>Хлеб ржано-пшеничный (30гр)</i>	Ккал-63, Бел-2, Угл-13
180	<i>Компот из смеси ягод (180гр)</i>	Ккал-34, Угл-8
Итого за Обед		Ккал-617, Бел-23, Жир-23, Угл-78
<u>Полдник</u>		
50	<i>Пряник (50гр)</i>	Ккал-175, Бел-2, Жир-1, Угл-39
180	<i>Ацидофилин (180гр)</i>	Ккал-90, Бел-5, Жир-5, Угл-7
Итого за Полдник		Ккал-265, Бел-7, Жир-6, Угл-46
<u>Ужин</u>		
125	<i>Омлет (125гр)</i>	Ккал-173, Бел-12, Жир-13, Угл-10
40	<i>Икра кабачковая (40гр)</i>	Ккал-36, Бел-2, Жир-3, Угл-3
30	<i>Хлеб пшеничный (30гр)</i>	Ккал-71, Бел-2, Угл-14
180	<i>Чай сладкий (180гр)</i>	Ккал-24, Угл-6
Итого за Ужин		Ккал-304, Бел-16, Жир-16, Угл-33
Итого за день		Ккал-1 664, Бел-61, Жир-64, Угл-217

Старший
воспитательУютова Светлана Ответственный
Николаевна за питание*Сад*Маркина
Виолетта
Игоревна

Меню на 15.08.2023 год Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Каша пшеничная молочная (150гр)	Ккал-161, Бел-6, Жир-7, Угл-19
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-384, Бел-13, Жир-16, Угл-47
<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
100	Макароны отварные с маслом (100гр)	Ккал-130, Бел-3, Жир-3, Угл-23
70	Гуляш из курицы (70гр)- ясли	Ккал-138, Бел-8, Жир-10, Угл-4
45	Салат овощной (45гр)	Ккал-46, Бел-1, Жир-4, Угл-3
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-531, Бел-19, Жир-21, Угл-67
<u>Полдник</u>		
30	Пряник (30гр)	Ккал-105, Бел-1, Жир-1, Угл-23
150	Ацидофилин (150гр)	Ккал-75, Бел-5, Жир-4, Угл-6
Итого за Полдник		Ккал-180, Бел-6, Жир-5, Угл-29
<u>Ужин</u>		
110	Омлет (110гр)	Ккал-144, Бел-9, Жир-11, Угл-8
35	Икра кабачковая (35гр)	Ккал-32, Бел-2, Жир-2, Угл-2
25	Хлеб пшеничный (25гр)	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
150	Чай сладкий (150гр)	Ккал-20, Угл-5
Итого за Ужин		Ккал-255, Бел-13, Жир-13, Угл-27
Итого за день		Ккал-1 396, Бел-52, Жир-55, Угл-180

Старший
воспитатель

Уютова Светлана Ответственный
Николаевна за питание

Маркина

Маркина
Виолетта
Игоревна

