

Меню на 15.09.2023 год Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	Каша ячневая молочная (180гр)	Ккал-191, Бел-6, Жир-8, Угл-22
40	Батон с сыром и маслом 40 гр.	Ккал-125, Бел-4, Жир-5, Угл-16
180	Кофейный напиток на молоке (180гр)	Ккал-135, Бел-5, Жир-6, Угл-16
Итого за Завтрак		Ккал-451, Бел-15, Жир-19, Угл-54
<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 на г/к бульоне (180гр)	Ккал-169, Бел-12, Жир-8, Угл-13
180	Картофель тушеный с говядиной (180гр)	Ккал-217, Бел-19, Жир-9, Угл-16
50	салат капустаный с огурцом (50гр) сад	Ккал-49, Бел-1, Жир-4, Угл-3
30	Хлеб пшеничный (30гр)	Ккал-71, Бел-2, Угл-14
30	Хлеб ржано-пшеничный (30гр)	Ккал-63, Бел-2, Угл-13
180	Компот из сухофруктов (180гр)	Ккал-61, Угл-16
Итого за Обед		Ккал-630, Бел-36, Жир-21, Угл-75
<u>Полдник</u>		
80	Пирог с повидлом (80гр)	Ккал-226, Бел-6, Жир-5, Угл-40
180	Йогурт (180гр)	Ккал-140, Бел-5, Жир-5, Угл-20
Итого за Полдник		Ккал-366, Бел-11, Жир-10, Угл-60
<u>Ужин</u>		
180	Суп молочный с макаронными изделиями	Ккал-182, Бел-6, Жир-9, Угл-20
100	Яблоко (100гр)	Ккал-47, Угл-10
180	Чай сладкий (180гр)	Ккал-29, Угл-7
Итого за Ужин		Ккал-258, Бел-6, Жир-9, Угл-37
Итого за день		Ккал-1 751, Бел-69, Жир-59, Угл-236

Старший
воспитательУютова
Светлана
НиколаевнаОтветственный
за питаниеМаркина
Виолетта
Игоновна