

Меню на 16.03.2023 год Ясли

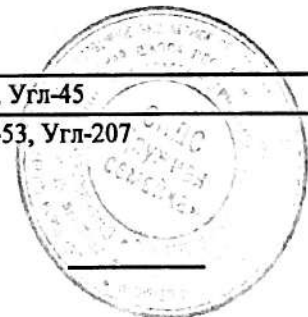
Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Каша ячневая молочная (150гр)	Ккал-155, Бел-5, Жир-7, Угл-18
35	Батон с сыром и маслом 35 гр.	Ккал-110, Бел-4, Жир-4, Угл-14
150	Кофейный напиток на молоке (150гр)	Ккал-109, Бел-4, Жир-5, Угл-12
Итого за Завтрак		Ккал-374, Бел-13, Жир-16, Угл-44
<u>Завтрак 2</u>		
100	Яблоко (100гр)	Ккал-47, Угл-10
Итого за Завтрак 2		Ккал-47, Угл-10
<u>Обед</u>		
150	Суп с зеленым горошком на курином бульоне (150гр)	Ккал-125, Бел-6, Жир-9, Угл-6
140	Картофель тушеный с курицей (140гр)	Ккал-217, Бел-13, Жир-13, Угл-13
3	петрушка (3гр)	Ккал-1
35	Овощной салат (35гр)	Ккал-42, Жир-4, Угл-1
25	Хлеб пшеничный (25гр)	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
28	Хлеб ржано-пшеничный (28гр)	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
150	Компот из сухофруктов (150гр)	Ккал-46, Угл-12
Итого за Обед		Ккал-549, Бел-23, Жир-26, Угл-56
<u>Полдник</u>		
30	Пряник (30гр)	Ккал-105, Бел-1, Жир-1, Угл-23
150	Кисель (150гр)	Ккал-69, Угл-17
110	Йогурт растишка (110гр)	Ккал-86, Бел-3, Жир-3, Угл-12
Итого за Полдник		Ккал-260, Бел-4, Жир-4, Угл-52
<u>Ужин</u>		
100	Макароны отварные с маслом (100гр)	Ккал-130, Бел-3, Жир-3, Угл-23
35	Икра кабачковая (35гр)	Ккал-32, Бел-2, Жир-2, Угл-2
20	Яйцо вареное- (20гр)	Ккал-32, Бел-3, Жир-2, Угл-2
25	Хлеб пшеничный (25гр)	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
150	Чай сладкий с шиповником (150гр)	Ккал-28, Угл-6
Итого за Ужин		Ккал-281, Бел-10, Жир-7, Угл-45
Итого за день		Ккал-1 511, Бел-50, Жир-53, Угл-207

Старший
воспитатель

Уютова
Светлана
Николаевна

Ответственный
за питание

Маркина
Вioletta
Игоевна



Меню на 16.03.2023 год Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	<i>Каша ячневая молочная (180гр)</i>	Ккал-191, Бел-6, Жир-8, Угл-22
40	<i>Батон с сыром и маслом 40 гр.</i>	Ккал-125, Бел-4, Жир-5, Угл-16
180	<i>Кофейный напиток на молоке (180гр)</i>	Ккал-125, Бел-5, Жир-5, Угл-15
Итого за Завтрак		Ккал-441, Бел-15, Жир-18, Угл-53
<u>Завтрак 2</u>		
100	<i>Яблоко (100гр)</i>	Ккал-47, Угл-10
Итого за Завтрак 2		Ккал-47, Угл-10
<u>Обед</u>		
180	<i>Суп с зеленым горошком на курином бульоне (180гр)</i>	Ккал-153, Бел-7, Жир-11, Угл-8
160	<i>Картофель тушеный с курицей (160гр)</i>	Ккал-254, Бел-15, Жир-15, Угл-14
3	<i>петрушка (3гр)</i>	Ккал-1
45	<i>Овощной салат (45гр)</i>	Ккал-53, Жир-5, Угл-2
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 сухофруктов (180гр)</i>	Ккал-57, Угл-15
Итого за Обед		Ккал-652, Бел-26, Жир-31, Угл-66
<u>Полдник</u>		
50	<i>Пряник (50гр)</i>	Ккал-175, Бел-2, Жир-1, Угл-39
200	<i>Кисель (200гр)</i>	Ккал-94, Угл-23
110	<i>Йогурт растишка (110гр)</i>	Ккал-86, Бел-3, Жир-3, Угл-12
Итого за Полдник		Ккал-355, Бел-5, Жир-4, Угл-74
<u>Ужин</u>		
120	<i>Макароны отварные с маслом (120гр)</i>	Ккал-157, Бел-4, Жир-3, Угл-27
40	<i>Икра кабачковая (40гр)</i>	Ккал-36, Бел-2, Жир-3, Угл-3
20	<i>Яйцо вареное- (20гр)</i>	Ккал-32, Бел-3, Жир-2, Угл-2
30	<i>Хлеб пшеничный (30гр)</i>	Ккал-71, Бел-2, Угл-14
180	<i>Чай сладкий с шиповником (180гр)</i>	Ккал-34, Угл-8
Итого за Ужин		Ккал-330, Бел-11, Жир-8, Угл-54
Итого за день		Ккал-1 825, Бел-57, Жир-61, Угл-257

Старший
воспитательУютова
Светлана
НиколаевнаОтветственный
за питаниеМаркина
Виолетта
Игоевна