

# Меню на 16.05.2023 год Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	<b>Каша Дружба Молочная (180гр)</b>	Ккал-207, Бел-6, Жир-9, Угл-25
40	<b>Батон с маслом (40гр)</b>	Ккал-104, Бел-2, Жир-5, Угл-13
180	<b>Какао на молоке (180гр)</b>	Ккал-131, Бел-5, Жир-6, Угл-14
<b>Итого за Завтрак</b>		Ккал-442, Бел-13, Жир-20, Угл-52
<u>Завтрак 2</u>		
100	<b>Яблоко (100гр)</b>	Ккал-47, Угл-10
<b>Итого за Завтрак 2</b>		Ккал-47, Угл-10
<u>Обед</u>		
180	<b>Щи на м/к бульоне (180гр)</b>	Ккал-182, Бел-12, Жир-9, Угл-13
160	<b>Картофель тушеный с мясом (160гр)</b>	Ккал-219, Бел-17, Жир-9, Угл-14
50	<b>Салат из свеклы с зеленым горошком (50гр)</b>	Ккал-54, Бел-1, Жир-3, Угл-6
30	<b>Хлеб пшеничный (30гр)</b>	Ккал-71, Бел-2, Угл-14
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный (30гр)</b>	Ккал-63, Бел-2, Угл-13
180	<b>Компот из сухофруктов (180гр)</b>	Ккал-57, Угл-15
<b>Итого за Обед</b>		Ккал-646, Бел-34, Жир-21, Угл-75
<u>Полдник</u>		
76	<b>Гренки (76гр)</b>	Ккал-84, Бел-3, Жир-4, Угл-10
180	<b>Чай сладкий (180гр)</b>	Ккал-24, Угл-6
<b>Итого за Полдник</b>		Ккал-108, Бел-3, Жир-4, Угл-16
<u>Ужин</u>		
170	<b>Рыба под овощами (170гр)</b>	Ккал-97, Бел-19, Жир-1, Угл-4
30	<b>Хлеб пшеничный (30гр)</b>	Ккал-71, Бел-2, Угл-14
180	<b>Чай сладкий (180гр)</b>	Ккал-24, Угл-6
<b>Итого за Ужин</b>		Ккал-192, Бел-21, Жир-1, Угл-24
<b>Итого за день</b>		Ккал-1 435, Бел-71, Жир-46, Угл-177

Старший  
воспитатель \_\_\_\_\_

Ответственный  
за питание \_\_\_\_\_

*Мар*



# Меню на 16.05.2023 год Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
150	<b>Каша Дружба'молочная (150гр)</b>	Ккал-168, Бел-5, Жир-7, Угл-20
35	<b>Батон с маслом (35гр)</b>	Ккал-114, Бел-2, Жир-4, Угл-16
150	<b>Какао на молоке (150гр)</b>	Ккал-109, Бел-5, Жир-5, Угл-12
<b>Итого за Завтрак</b>		Ккал-391, Бел-12, Жир-16, Угл-48
<b><u>Завтрак 2</u></b>		
100	<b>Яблоко (100гр)</b>	Ккал-47, Угл-10
<b>Итого за Завтрак 2</b>		Ккал-47, Угл-10
<b><u>Обед</u></b>		
150	<b>Щи на м/к бульоне (150гр)</b>	Ккал-153, Бел-10, Жир-8, Угл-11
140	<b>Картофель тушеный с мясом (140гр)</b>	Ккал-187, Бел-14, Жир-7, Угл-13
30	<b>Салат из свеклы с зеленым горошком (30гр)</b>	Ккал-32, Бел-1, Жир-2, Угл-3
25	<b>Хлеб пшеничный (25гр)</b>	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
25	<b>Хлеб ржано-пшеничный (25гр)</b>	Ккал-53, Бел-1, Угл-11
150	<b>Компот из сухофруктов (150гр)</b>	Ккал-46, Угл-12
<b>Итого за Обед</b>		Ккал-530, Бел-28, Жир-17, Угл-62
<b><u>Полдник</u></b>		
54	<b>Гренки (54гр)</b>	Ккал-127, Бел-4, Жир-6, Угл-16
150	<b>Ацидофилин (150гр)</b>	Ккал-75, Бел-5, Жир-4, Угл-6
<b>Итого за Полдник</b>		Ккал-202, Бел-9, Жир-10, Угл-22
<b><u>Ужин</u></b>		
150	<b>Рыба под овощами (150гр)</b>	Ккал-86, Бел-16, Жир-1, Угл-3
25	<b>Хлеб пшеничный (25гр)</b>	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
150	<b>Чай сладкий (150гр)</b>	Ккал-20, Угл-5
<b>Итого за Ужин</b>		Ккал-165, Бел-18, Жир-1, Угл-20
<b>Итого за день</b>		Ккал-1 335, Бел-67, Жир-44, Угл-162

Старший  
воспитатель \_\_\_\_\_

Ответственный  
за питание \_\_\_\_\_

*Омар*

