

# Меню на 17.05.2023 год Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
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
<b>Итого за Завтрак</b>		Ккал-374, Бел-13, Жир-16, Угл-44
<b><u>Завтрак 2</u></b>		
100	Сок фруктовый (100гр)	Ккал-46, Бел-1, Угл-10
<b>Итого за Завтрак 2</b>		Ккал-46, Бел-1, Угл-10
<b><u>Обед</u></b>		
150	Рассольник на г/б со сметаной (150гр)	Ккал-118, Бел-6, Жир-5, Угл-12
160	Плов с мясом-говядина (160гр)	Ккал-194, Бел-10, Жир-9, Угл-19
30	Огурец соленый (30гр)	Ккал-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
<b>Итого за Обед</b>		Ккал-457, Бел-19, Жир-14, Угл-62
<b><u>Полдник</u></b>		
30	Печенье (30гр)	Ккал-120, Бел-2, Жир-6, Угл-20
150	Кисель (150гр)	Ккал-69, Угл-17
<b>Итого за Полдник</b>		Ккал-189, Бел-2, Жир-6, Угл-37
<b><u>Ужин</u></b>		
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
<b>Итого за Ужин</b>		Ккал-255, Бел-13, Жир-13, Угл-27
<b>Итого за день</b>		Ккал-1 321, Бел-48, Жир-49, Угл-180

Старший  
воспитатель \_\_\_\_\_

Ответственный  
за питание \_\_\_\_\_

*Мар*



# Меню на 17.05.2023 год Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	<b>Каша ячневая молочная (180гр)</b>	Ккал-191, Бел-6, Жир-8, Угл-22
40	<b>Батон с сыром и маслом 40 гр.</b>	Ккал-125, Бел-4, Жир-5, Угл-16
180	<b>Кофейный напиток на молоке (180гр)</b>	Ккал-125, Бел-5, Жир-5, Угл-15
<b>Итого за Завтрак</b>		Ккал-441, Бел-15, Жир-18, Угл-53
<u>Завтрак 2</u>		
100	<b>Сок фруктовый (100гр)</b>	Ккал-46, Бел-1, Угл-10
<b>Итого за Завтрак 2</b>		Ккал-46, Бел-1, Угл-10
<u>Обед</u>		
180	<b>Рассольник на г/б со сметаной (180гр)</b>	Ккал-137, Бел-7, Жир-6, Угл-14
200	<b>Плов с мясом-говядина (200гр)</b>	Ккал-274, Бел-15, Жир-12, Угл-25
40	<b>Огурец соленый (40гр)</b>	Ккал-5, Угл-1
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 смеси ягод (180гр)</b>	Ккал-34, Угл-8
<b>Итого за Обед</b>		Ккал-584, Бел-26, Жир-18, Угл-75
<u>Полдник</u>		
50	<b>Печенье (50гр)</b>	Ккал-200, Бел-4, Жир-10, Угл-34
200	<b>Кисель (200гр)</b>	Ккал-94, Угл-23
<b>Итого за Полдник</b>		Ккал-294, Бел-4, Жир-10, Угл-57
<u>Ужин</u>		
125	<b>Омлет (125гр)</b>	Ккал-173, Бел-12, Жир-13, Угл-10
40	<b>Икра кабачковая (40гр)</b>	Ккал-36, Бел-2, Жир-3, Угл-3
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-304, Бел-16, Жир-16, Угл-33
<b>Итого за день</b>		Ккал-1 669, Бел-62, Жир-62, Угл-228

Старший  
воспитатель \_\_\_\_\_

Ответственный  
за питание \_\_\_\_\_

*Мар*

