

Меню на 17.02.2023 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-125, Бел-5, Жир-5, Угл-15
Итого за Завтрак		Ккал-441, Бел-15, Жир-18, Угл-53
<u>Завтрак 2</u>		
100	груша (100гр)	Ккал-42, Угл-11
Итого за Завтрак 2		Ккал-42, Угл-11
<u>Обед</u>		
180	Суп с клецками на курином бульоне (180гр)	Ккал-167, Бел-8, Жир-8, Угл-18
160	Картофель тушеный с курицей (160гр)	Ккал-254, Бел-15, Жир-15, Угл-14
50	Салат из свеклы с зеленым горошком (50гр)	Ккал-54, Бел-1, Жир-3, Угл-6
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-57, Угл-15
Итого за Обед		Ккал-666, Бел-28, Жир-26, Угл-80
<u>Полдник</u>		
80	Плюшка с изюмом (80гр)	Ккал-205, Бел-6, Жир-6, Угл-33
180	Чай сладкий (180гр)	Ккал-24, Угл-6
Итого за Полдник		Ккал-229, Бел-6, Жир-6, Угл-39
<u>Ужин</u>		
120	Макароньы отварные с маслом (120гр)	Ккал-157, Бел-4, Жир-3, Угл-27
20	Яйцо вареное- (20гр)	Ккал-32, Бел-3, Жир-2, Угл-2
40	Икра кабачковая (40гр)	Ккал-36, Бел-2, Жир-3, Угл-3
25	Хлеб пшеничный (25гр)	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
180	Чай сладкий с шиповником (180гр)	Ккал-34, Угл-8
Итого за Ужин		Ккал-318, Бел-11, Жир-8, Угл-52
Итого за день		Ккал-1 696, Бел-60, Жир-58, Угл-235

Старший
воспитатель

Уютова

Уютова
Светлана
Николаевна

Ответственный
за питание

Маркина

Маркина
Виолетта
Игопеевна



Меню на 17.02.2023 год Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	<i>Каша ячневая молочная (150гр)</i>	Ккал-155, Бел-5, Жир-7, Угл-18
35	<i>Батон с сыром и маслом 35 гр.</i>	Ккал-110, Бел-4, Жир-4, Угл-14
150	<i>Кофейный напиток на молоке (150гр)</i>	Ккал-109, Бел-4, Жир-5, Угл-12
Итого за Завтрак		Ккал-374, Бел-13, Жир-16, Угл-44
<u>Завтрак 2</u>		
100	<i>груша (100гр)</i>	Ккал-42, Угл-11
Итого за Завтрак 2		Ккал-42, Угл-11
<u>Обед</u>		
150	<i>Суп с клецками на курином бульоне (150гр)</i>	Ккал-151, Бел-7, Жир-7, Угл-17
140	<i>Картофель тушеный с курицей (140гр)</i>	Ккал-217, Бел-13, Жир-13, Угл-13
30	<i>Салат из свеклы с зеленым горошком (30гр)</i>	Ккал-32, Бел-1, Жир-2, Угл-3
25	<i>Хлеб пшеничный (25гр)</i>	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
28	<i>Хлеб ржано-пшеничный (28гр)</i>	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
150	<i>Компот из сухофруктов (150гр)</i>	Ккал-46, Угл-12
Итого за Обед		Ккал-564, Бел-25, Жир-22, Угл-69
<u>Полдник</u>		
65	<i>Плюшка с изюмом (65гр)</i>	Ккал-170, Бел-5, Жир-5, Угл-27
150	<i>Чай сладкий (150гр)</i>	Ккал-20, Угл-5
Итого за Полдник		Ккал-190, Бел-5, Жир-5, Угл-32
<u>Ужин</u>		
100	<i>Макаронны отварные с маслом (100гр)</i>	Ккал-130, Бел-3, Жир-3, Угл-23
20	<i>Яйцо вареное- (20гр)</i>	Ккал-32, Бел-3, Жир-2, Угл-2
35	<i>Икра кабачковая (35гр)</i>	Ккал-32, Бел-2, Жир-2, Угл-2
25	<i>Хлеб пшеничный (25гр)</i>	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
150	<i>Чай сладкий с шиповником (150гр)</i>	Ккал-28, Угл-6
Итого за Ужин		Ккал-281, Бел-10, Жир-7, Угл-45
Итого за день		Ккал-1 451, Бел-53, Жир-50, Угл-201

Старший
воспитатель

Уютова
Светлана
НиколаевнаОтветственный
за питание

Маркина
Виолетта
Игоревна