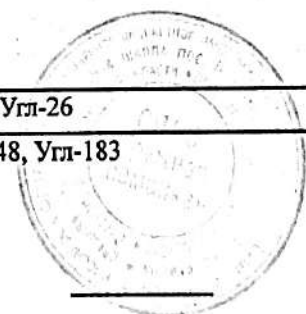


Меню на 17.03.2023 год Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	каша геркулесовая молочная (150гр)	Ккал-186, Бел-6, Жир-8, Угл-22
35	Батон с сыром и маслом 35 гр.	Ккал-110, Бел-4, Жир-4, Угл-14
150	Какао на молоке (150гр)	Ккал-109, Бел-5, Жир-5, Угл-12
Итого за Завтрак		Ккал-405, Бел-15, Жир-17, Угл-48
<u>Завтрак 2</u>		
100	груша (100гр)	Ккал-42, Угл-11
Итого за Завтрак 2		Ккал-42, Угл-11
<u>Обед</u>		
150	Суп Кудрявый'на курином бульоне (150гр)	Ккал-117, Бел-7, Жир-8, Угл-7
160	Плов с мясом-говядина (160гр)	Ккал-194, Бел-10, Жир-9, Угл-19
30	Салат из свеклы с зеленым горошком (30гр)	Ккал-32, Бел-1, Жир-2, Угл-3
20	Хлеб пшеничный (20гр)	Ккал-47, Бел-2, Угл-10
28	Хлеб ржано-пшеничный (28гр)	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
150	Компот из сухофруктов (150гр)	Ккал-46, Угл-12
Итого за Обед		Ккал-495, Бел-22, Жир-19, Угл-63
<u>Полдник</u>		
60	Рогалик с повидлом (60гр)	Ккал-175, Бел-5, Жир-4, Угл-30
150	Чай сладкий (150гр)	Ккал-20, Угл-5
Итого за Полдник		Ккал-195, Бел-5, Жир-4, Угл-35
<u>Ужин</u>		
150	Суп куриный (150гр)	Ккал-146, Бел-9, Жир-8, Угл-10
20	Хлеб пшеничный (20гр)	Ккал-47, Бел-2, Угл-10
150	Чай сладкий с шиповником (150гр)	Ккал-28, Угл-6
Итого за Ужин		Ккал-221, Бел-11, Жир-8, Угл-26
Итого за день		Ккал-1 358, Бел-53, Жир-48, Угл-183

Старший
воспитательУютова Светлана Ответственный
Николаевна за питание

 Маркина
Виолетта
Игоревна


Меню на 17.03.2023 год Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	каша геркулесовая молочная (180гр)	Ккал-238, Бел-8, Жир-10, Угл-29
40	Батон с сыром и маслом 40 гр.	Ккал-125, Бел-4, Жир-5, Угл-16
180	Какао на молоке (180гр)	Ккал-131, Бел-5, Жир-6, Угл-14
Итого за Завтрак		Ккал-494, Бел-17, Жир-21, Угл-59
<u>Завтрак 2</u>		
100	груша (100гр)	Ккал-42, Угл-11
Итого за Завтрак 2		Ккал-42, Угл-11
<u>Обед</u>		
180	Суп Кудрявый'на курином бульоне (180гр)	Ккал-140, Бел-8, Жир-9, Угл-8
200	Плов с мясом-говядина (200гр)	Ккал-274, Бел-15, Жир-12, Угл-25
50	Салат из свеклы с зеленым горошком (50гр)	Ккал-54, Бел-1, Жир-3, Угл-6
25	Хлеб пшеничный (25гр)	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
30	Хлеб ржано-пшеничный (30гр)	Ккал-63, Бел-2, Угл-13
180	Компот из сухофруктов (180гр)	Ккал-57, Угл-15
Итого за Обед		Ккал-647, Бел-28, Жир-24, Угл-79
<u>Полдник</u>		
80	Рогалик с повидлом (80гр)	Ккал-226, Бел-6, Жир-5, Угл-40
180	Чай сладкий (180гр)	Ккал-24, Угл-6
Итого за Полдник		Ккал-250, Бел-6, Жир-5, Угл-46
<u>Ужин</u>		
180	Суп куриный (180гр)	Ккал-189, Бел-10, Жир-11, Угл-13
25	Хлеб пшеничный (25гр)	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
180	Чай сладкий с шиповником (180гр)	Ккал-34, Угл-8
Итого за Ужин		Ккал-282, Бел-12, Жир-11, Угл-33
Итого за день		Ккал-1 715, Бел-63, Жир-61, Угл-228

Старший
воспитатель

Уютова Светлана Ответственный
Николаевна за питание

Маркина
Виолетта
Игоревна

