

Меню на 18.04.2023 год Сад

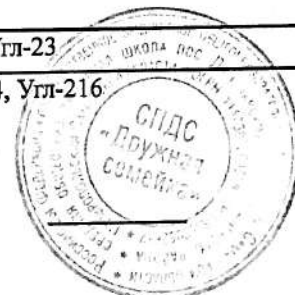
Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	Каша манная молочная (180гр)	Ккал-197, Бел-7, Жир-8, Угл-24
40	Батон с маслом (40гр)	Ккал-104, Бел-2, Жир-5, Угл-13
180	Какао на молоке (180гр)	Ккал-131, Бел-5, Жир-6, Угл-14
Итого за Завтрак		Ккал-432, Бел-14, Жир-19, Угл-51
<u>Завтрак 2</u>		
100	Сок фруктовый (100гр)	Ккал-46, Бел-1, Угл-10
Итого за Завтрак 2		Ккал-46, Бел-1, Угл-10
<u>Обед</u>		
180	Суп гороховый на мясо-костном бульоне (180гр)	Ккал-144, Бел-9, Жир-5, Угл-13
80	Гуляш из свинины (80гр)- сад	Ккал-144, Бел-11, Жир-8, Угл-5
120	Макароньы отварные с маслом (120гр)	Ккал-157, Бел-4, Жир-3, Угл-27
30	Хлеб пшеничный (30гр)	Ккал-71, Бел-2, Угл-14
30	Хлеб ржано-пшеничный (30гр)	Ккал-63, Бел-2, Угл-13
180	Компот из смеси ягод (180гр)	Ккал-34, Угл-8
Итого за Обед		Ккал-613, Бел-28, Жир-16, Угл-80
<u>Полдник</u>		
80	Батон с повидлом (80гр)	Ккал-205, Бел-3, Жир-1, Угл-46
180	Чай сладкий (180гр)	Ккал-24, Угл-6
Итого за Полдник		Ккал-229, Бел-3, Жир-1, Угл-52
<u>Ужин</u>		
160	вареники ленивые (160гр)	Ккал-231, Бел-24, Жир-8, Угл-17
180	Чай сладкий (180гр)	Ккал-24, Угл-6
Итого за Ужин		Ккал-255, Бел-24, Жир-8, Угл-23
Итого за день		Ккал-1 575, Бел-70, Жир-44, Угл-216

Старший
воспитатель

Уютова Светлана Ответственный
Николаевна за питание

Мар

Маркина
Вioletта
Игоревна



Меню на 18.04.2023 год Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	<i>Каша манная молочная (150гр)</i>	Ккал-161, Бел-6, Жир-7, Угл-19
35	<i>Батон с маслом (35гр)</i>	Ккал-114, Бел-2, Жир-4, Угл-16
150	<i>Какао на молоке (150гр)</i>	Ккал-109, Бел-5, Жир-5, Угл-12
Итого за Завтрак		Ккал-384, Бел-13, Жир-16, Угл-47
<u>Завтрак 2</u>		
100	<i>Сок фруктовый (100гр)</i>	Ккал-46, Бел-1, Угл-10
Итого за Завтрак 2		Ккал-46, Бел-1, Угл-10
<u>Обед</u>		
150	<i>Суп гороховый на мясо-костном бульоне (150гр)</i>	Ккал-133, Бел-8, Жир-5, Угл-12
70	<i>Гуляш из свинины (70гр)- ясли</i>	Ккал-130, Бел-10, Жир-7, Угл-4
100	<i>Макаронны отварные с маслом (100гр)</i>	Ккал-130, Бел-3, Жир-3, Угл-23
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 смеси ягод (150гр)</i>	Ккал-29, Угл-7
Итого за Обед		Ккал-540, Бел-25, Жир-15, Угл-70
<u>Полдник</u>		
60	<i>Батон с повидлом (60гр)</i>	Ккал-154, Бел-2, Жир-1, Угл-34
150	<i>Ацидофилин (150гр)</i>	Ккал-75, Бел-5, Жир-4, Угл-6
Итого за Полдник		Ккал-229, Бел-7, Жир-5, Угл-40
<u>Ужин</u>		
140	<i>вареники ленивые (140гр)</i>	Ккал-201, Бел-21, Жир-7, Угл-14
150	<i>Чай сладкий (150гр)</i>	Ккал-20, Угл-5
Итого за Ужин		Ккал-221, Бел-21, Жир-7, Угл-19
Итого за день		Ккал-1 420, Бел-67, Жир-43, Угл-186

Старший
воспитатель

Уютова Светлана Ответственный
Николаевна за питание

Маркина

Маркина
Виолетта
Игоревна

