

## Меню на 18.05.2023 год Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u><b>Завтрак</b></u>		
150	<b>Запеканка творожная (150гр)</b>	Ккал-264, Бел-22, Жир-13, Угл-17
40	<b>Молоко сгущенное (40гр)</b>	Ккал-128, Бел-2, Жир-3, Угл-22
40	<b>Батон с маслом (40гр)</b>	Ккал-104, Бел-2, Жир-5, Угл-13
180	<b>Чай сладкий с молоком (180гр)</b>	Ккал-60, Бел-2, Жир-2, Угл-9
<b>Итого за Завтрак</b>		Ккал-556, Бел-28, Жир-23, Угл-61
<u><b>Завтрак 2</b></u>		
100	<b>груша (100гр)</b>	Ккал-42, Угл-11
<b>Итого за Завтрак 2</b>		Ккал-42, Угл-11
<u><b>Обед</b></u>		
180	<b>Суп с клецками на курином бульоне (180гр)</b>	Ккал-167, Бел-8, Жир-8, Угл-18
210	<b>Голубцы ленивые куриные (210гр)</b>	Ккал-291, Бел-19, Жир-16, Угл-20
45	<b>Овощной салат (45гр)</b>	Ккал-53, Жир-5, Угл-2
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-702, Бел-31, Жир-29, Угл-82
<u><b>Полдник</b></u>		
50	<b>Вафли (50гр)</b>	Ккал-265, Бел-2, Жир-14, Угл-34
180	<b>Ряженка (180гр)</b>	Ккал-95, Бел-6, Жир-5, Угл-8
<b>Итого за Полдник</b>		Ккал-360, Бел-8, Жир-19, Угл-42
<u><b>Ужин</b></u>		
180	<b>Суп куриный (180гр)</b>	Ккал-189, Бел-10, Жир-11, Угл-13
30	<b>Хлеб пшеничный (30гр)</b>	Ккал-71, Бел-2, Угл-14
180	<b>Чай сладкий с шиповником (180гр)</b>	Ккал-34, Угл-8
<b>Итого за Ужин</b>		Ккал-294, Бел-12, Жир-11, Угл-35
<b>Итого за день</b>		Ккал-1 954, Бел-79, Жир-82, Угл-233

Старший  
воспитатель \_\_\_\_\_

Ответственный  
за питание \_\_\_\_\_

*Мар*



# Меню на 18.05.2023 год Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
120	Запеканка творожная (120гр)	Ккал-211, Бел-18, Жир-10, Угл-13
30	Молоко сгущенное (30гр)	Ккал-96, Бел-2, Жир-3, Угл-17
35	Батон с маслом (35гр)	Ккал-114, Бел-2, Жир-4, Угл-16
150	Чай сладкий с молоком (150гр)	Ккал-50, Бел-2, Жир-2, Угл-7
<b>Итого за Завтрак</b>		Ккал-471, Бел-24, Жир-19, Угл-53
<u>Завтрак 2</u>		
100	груша (100гр)	Ккал-42, Угл-11
<b>Итого за Завтрак 2</b>		Ккал-42, Угл-11
<u>Обед</u>		
150	Суп с клецками на курином бульоне (150гр)	Ккал-151, Бел-7, Жир-7, Угл-17
178	Голубцы ленивые куриные (178гр)	Ккал-249, Бел-16, Жир-14, Угл-17
35	Овощной салат (35гр)	Ккал-42, Жир-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 сухофруктов (150гр)	Ккал-46, Угл-12
<b>Итого за Обед</b>		Ккал-600, Бел-26, Жир-25, Угл-70
<u>Полдник</u>		
30	Вафли (30гр)	Ккал-159, Бел-1, Жир-8, Угл-20
150	Ацидофилин (150гр)	Ккал-75, Бел-5, Жир-4, Угл-6
<b>Итого за Полдник</b>		Ккал-234, Бел-6, Жир-12, Угл-26
<u>Ужин</u>		
150	Суп куриный (150гр)	Ккал-146, Бел-9, Жир-8, Угл-10
25	Хлеб пшеничный (25гр)	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
150	Чай сладкий с шиповником (150гр)	Ккал-28, Угл-6
<b>Итого за Ужин</b>		Ккал-233, Бел-11, Жир-8, Угл-28
<b>Итого за день</b>		Ккал-1 580, Бел-67, Жир-64, Угл-188

Старший  
воспитатель \_\_\_\_\_

Ответственный  
за питание \_\_\_\_\_

*Мал*

