

Меню на 18.09.2023 год Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
160	<i>Каша манная молочная (160гр)</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>Рассольник на м/к бульоне со сметаной (150гр)</i>	Ккал-122, Бел-6, Жир-5, Угл-12
80	<i>Каша гречневая рассыпчатая (80гр)</i>	Ккал-107, Бел-4, Жир-2, Угл-17
70	<i>Гуляш из свинины (70гр)- ясли</i>	Ккал-130, Бел-10, Жир-7, Угл-4
30	<i>Огурец соленый (30гр)</i>	Ккал-4, Угл-1
25	<i>Хлеб пшеничный (25гр)</i>	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
25	<i>Хлеб ржано-пшеничный (25гр)</i>	Ккал-53, Бел-1, Угл-11
150	<i>Компот из смеси ягод (150гр)</i>	Ккал-29, Угл-7
Итого за Обед		Ккал-504, Бел-23, Жир-14, Угл-64
<u>Полдник</u>		
30	<i>Вафли (30гр)</i>	Ккал-159, Бел-1, Жир-8, Угл-20
150	<i>Кисель (150гр)</i>	Ккал-69, Угл-17
Итого за Полдник		Ккал-228, Бел-1, Жир-8, Угл-37
<u>Ужин</u>		
60	<i>Бефстроганов из печени (60гр)</i>	Ккал-78, Бел-4, Жир-5, Угл-5
100	<i>Каша рисовая рассыпчатая (100гр)</i>	Ккал-125, Бел-2, Жир-3, Угл-23
25	<i>Хлеб пшеничный (25гр)</i>	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
150	<i>Чай сладкий (150гр)</i>	Ккал-24, Угл-6
Итого за Ужин		Ккал-286, Бел-8, Жир-8, Угл-46
Итого за день		Ккал-1 448, Бел-46, Жир-46, Угл-204

Старший
воспитатель

Уютова
Светлана
Николаевна

Ответственный
за питание

Маркина
Виолетта
Игопевна



Меню на 18.09.2023 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-194, Бел-6, Жир-9, Угл-23
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-429, Бел-13, Жир-20, Угл-50
<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	Рассольник на м/к бульоне со сметаной (180гр)	Ккал-142, Бел-7, Жир-6, Угл-14
100	Каша гречневая рассыпчатая (100гр)	Ккал-137, Бел-4, Жир-3, Угл-22
80	Гуляш из свинины (80гр)- сад	Ккал-144, Бел-11, Жир-8, Угл-5
40	Огурец соленый (40гр)	Ккал-5, Угл-1
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-596, Бел-26, Жир-17, Угл-77
<u>Полдник</u>		
50	Вафли (50гр)	Ккал-265, Бел-2, Жир-14, Угл-34
200	Кисель (200гр)	Ккал-94, Угл-23
Итого за Полдник		Ккал-359, Бел-2, Жир-14, Угл-57
<u>Ужин</u>		
80	Бефстроганов из печени (80гр)	Ккал-102, Бел-5, Жир-6, Угл-7
120	Каша рисовая рассыпчатая (120гр)	Ккал-152, Бел-3, Жир-3, Угл-27
33	Хлеб пшеничный (33гр)	Ккал-78, Бел-3, Угл-16
180	Чай сладкий (180гр)	Ккал-29, Угл-7
Итого за Ужин		Ккал-361, Бел-11, Жир-9, Угл-57
Итого за день		Ккал-1 791, Бел-53, Жир-60, Угл-251

Старший
воспитатель

Уютова
Светлана
Николаевна

Ответственный
за питание

Маркина

Маркина
Виолетта
Игоевна

