

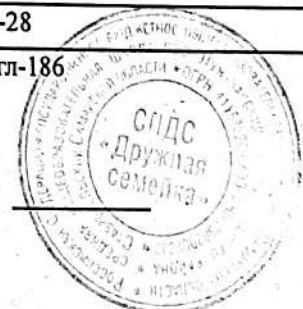
Меню на 19.09.2023 год Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	<i>Каша пшеничная молочная (150гр)</i>	Ккал-161, Бел-6, Жир-7, Угл-18
35	<i>Батон с маслом (35гр)</i>	Ккал-114, Бел-2, Жир-4, Угл-16
150	<i>Кофейный напиток на молоке (150гр)</i>	Ккал-114, Бел-5, Жир-5, Угл-13
Итого за Завтрак		Ккал-389, 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 с клецками на курином бульоне (150гр)</i>	Ккал-184, Бел-7, Жир-10, Угл-17
160	<i>Курица, тушенная с овощами (160гр)</i>	Ккал-183, Бел-11, Жир-12, Угл-8
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 сухофруктов (150гр)</i>	Ккал-50, Угл-13
Итого за Обед		Ккал-529, Бел-21, Жир-22, Угл-61
<u>Полдник</u>		
30	<i>Пряник (30гр)</i>	Ккал-105, Бел-1, Жир-1, Угл-23
150	<i>Йогурт (150гр)</i>	Ккал-117, Бел-4, Жир-4, Угл-17
Итого за Полдник		Ккал-222, Бел-5, Жир-5, Угл-40
<u>Ужин</u>		
110	<i>Омлет (110гр)</i>	Ккал-144, Бел-9, Жир-11, Угл-8
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 (150гр)</i>	Ккал-24, Угл-6
Итого за Ужин		Ккал-259, Бел-13, Жир-13, Угл-28
Итого за день		Ккал-1 445, Бел-53, Жир-56, Угл-186

Старший
воспитатель

Уютова Светлана Ответственный
Николаевна за питание

Маркина
Виолетта
Игоревна



Меню на 19.09.2023 год Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	Каша пшеничная молочная (180гр)	Ккал-196, Бел-7, Жир-9, Угл-22
40	Батон с маслом (40гр)	Ккал-104, Бел-2, Жир-5, Угл-13
180	Кофейный напиток на молоке (180гр)	Ккал-135, Бел-5, Жир-6, Угл-16
Итого за Завтрак		Ккал-435, Бел-14, Жир-20, 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 с клецками на курином бульоне (180гр)	Ккал-217, Бел-8, Жир-13, Угл-19
190	Курица, тушенная с овощами (190гр)	Ккал-209, Бел-12, Жир-13, Угл-11
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-61, Угл-16
Итого за Обед		Ккал-621, Бел-24, Жир-26, Угл-73
<u>Полдник</u>		
50	Пряник (50гр)	Ккал-175, Бел-2, Жир-1, Угл-39
180	Йогурт (180гр)	Ккал-140, Бел-5, Жир-5, Угл-20
Итого за Полдник		Ккал-315, Бел-7, Жир-6, Угл-59
<u>Ужин</u>		
125	Омлет (125гр)	Ккал-173, Бел-12, Жир-13, Угл-10
40	Икра кабачковая (40гр)	Ккал-36, Бел-2, Жир-3, Угл-3
30	Хлеб пшеничный (30гр)	Ккал-71, Бел-2, Угл-14
180	Чай сладкий (180гр)	Ккал-29, Угл-7
Итого за Ужин		Ккал-309, Бел-16, Жир-16, Угл-34
Итого за день		Ккал-1 726, Бел-62, Жир-68, Угл-227

Старший
воспитатель

Уютова Светлана Ответственный
Николаевна за питание

Юю

Маркина
Виолетта
Игоревна

