

# Меню на 20.02.2023 год Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Каша кукурузная молочная (150гр)	Ккал-156, Бел-5, Жир-7, Угл-18
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
<b>Итого за Завтрак</b>		Ккал-375, Бел-14, Жир-16, Угл-44
<u>Завтрак 2</u>		
100	Сок фруктовый (100гр)	Ккал-46, Бел-1, Угл-10
<b>Итого за Завтрак 2</b>		Ккал-46, Бел-1, Угл-10
<u>Обед</u>		
150	Суп с зеленым горошком на м/к бульоне(150гр)	Ккал-112, Бел-6, Жир-6, Угл-6
170	Бигос с мясом (170гр)	Ккал-167, Бел-16, Жир-7, Угл-9
25	Хлеб пшеничный (25гр)	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
28	Хлеб ржано-пшеничный (28гр)	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
150	Компот из смеси ягод (150гр)	Ккал-29, Угл-7
<b>Итого за Обед</b>		Ккал-426, Бел-26, Жир-13, Угл-46
<u>Полдник</u>		
30	Печенье (30гр)	Ккал-120, Бел-2, Жир-6, Угл-20
150	Кисель (150гр)	Ккал-69, Угл-17
<b>Итого за Полдник</b>		Ккал-189, Бел-2, Жир-6, Угл-37
<u>Ужин</u>		
100	Макаронны отварные с маслом (100гр)	Ккал-130, Бел-3, Жир-3, Угл-23
70	Бефстроганов из свинины (70гр)	Ккал-85, Бел-5, Жир-5, Угл-4
25	Хлеб пшеничный (25гр)	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
150	Чай сладкий (150гр)	Ккал-20, Угл-5
<b>Итого за Ужин</b>		Ккал-294, Бел-10, Жир-8, Угл-44
<b>Итого за день</b>		Ккал-1 330, Бел-53, Жир-43, Угл-181

Старший  
воспитатель

*МН*

Уютова Светлана Ответственный  
Николаевна за питание

*Мар*

Маркина  
Виолетта  
Игоревна



# Меню на 20.02.2023 год Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	<b>Каша кукурузная молочная (180гр)</b>	Ккал-189, Бел-6, Жир-9, Угл-21
40	<b>Батон с сыром и маслом 40 гр.</b>	Ккал-125, Бел-4, Жир-5, Угл-16
180	<b>Какао на молоке (180гр)</b>	Ккал-131, Бел-5, Жир-6, Угл-14
<b>Итого за Завтрак</b>		Ккал-445, Бел-15, Жир-20, Угл-51
<u>Завтрак 2</u>		
100	<b>Сок фруктовый (100гр)</b>	Ккал-46, Бел-1, Угл-10
<b>Итого за Завтрак 2</b>		Ккал-46, Бел-1, Угл-10
<u>Обед</u>		
180	<b>Суп с зеленым горошком на м/к бульоне (180гр)</b>	Ккал-136, Бел-8, Жир-8, Угл-8
200	<b>Бигос с мясом (200гр)</b>	Ккал-212, Бел-20, Жир-10, Угл-10
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 смеси ягод (180гр)</b>	Ккал-34, Угл-8
<b>Итого за Обед</b>		Ккал-516, Бел-32, Жир-18, Угл-53
<u>Полдник</u>		
50	<b>Печенье (50гр)</b>	Ккал-200, Бел-4, Жир-10, Угл-34
200	<b>Кисель (200гр)</b>	Ккал-94, Угл-23
<b>Итого за Полдник</b>		Ккал-294, Бел-4, Жир-10, Угл-57
<u>Ужин</u>		
120	<b>Макароны отварные с маслом (120гр)</b>	Ккал-157, Бел-4, Жир-3, Угл-27
90	<b>Бефстроганов из свинины (90гр)</b>	Ккал-114, Бел-6, Жир-7, Угл-5
30	<b>Хлеб пшеничный (30гр)</b>	Ккал-71, Бел-2, Угл-14
180	<b>Чай сладкий (180гр)</b>	Ккал-24, Угл-6
<b>Итого за Ужин</b>		Ккал-366, Бел-12, Жир-10, Угл-52
<b>Итого за день</b>		Ккал-1 667, Бел-64, Жир-58, Угл-223

Старший воспитатель


Уютова Светлана Ответственный  
Николаевна за питание

Маркина  
Виолетта  
Игоревна