

Меню на 20.03.2023 год Сад

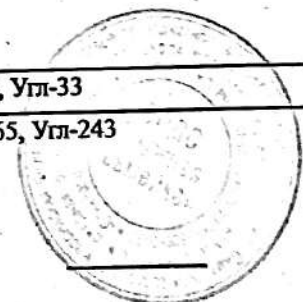
Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	Каша пшеничная молочная (180гр)	Ккал-196, Бел-7, Жир-9, Угл-22
40	Батон с сыром и маслом 40 гр.	Ккал-125, Бел-4, Жир-5, Угл-16
180	Кофейный напиток на молоке (180гр)	Ккал-125, Бел-5, Жир-5, Угл-15
Итого за Завтрак		Ккал-446, Бел-16, Жир-19, Угл-53
<u>Завтрак 2</u>		
100	банан (100гр)	Ккал-110, Бел-2, Жир-1, Угл-21
Итого за Завтрак 2		Ккал-110, Бел-2, Жир-1, Угл-21
<u>Обед</u>		
180	Суп гороховый на з/б (180гр)	Ккал-130, Бел-9, Жир-5, Угл-12
120	Макароньы отварные с маслом (120гр)	Ккал-157, Бел-4, Жир-3, Угл-27
70	Гуляш из говядины (70гр)	Ккал-119, Бел-10, Жир-7, Угл-4
45	Салат овощной (45гр)	Ккал-46, Бел-1, Жир-4, Угл-3
25	Хлеб пшеничный (25гр)	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
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-608, Бел-28, Жир-19, Угл-79
<u>Полдник</u>		
50	Печенье (50гр)	Ккал-200, Бел-4, Жир-10, Угл-34
200	Кисель (200гр)	Ккал-94, Угл-23
Итого за Полдник		Ккал-294, Бел-4, Жир-10, Угл-57
<u>Ужин</u>		
125	Омлет (125гр)	Ккал-173, Бел-12, Жир-13, Угл-10
25	Хлеб пшеничный (25гр)	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
40	Икра кабачковая (40гр)	Ккал-36, Бел-2, Жир-3, Угл-3
180	Чай сладкий с шиповником (180гр)	Ккал-34, Угл-8
Итого за Ужин		Ккал-302, Бел-16, Жир-16, Угл-33
Итого за день		Ккал-1 760, Бел-66, Жир-65, Угл-243

Старший
воспитатель

Улютова Светлана Ответственный
Николаевна за питание

Мар

Маркина
Вioletta
Игоревна



Меню на 20.03.2023 год Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Каша пшеничная молочная (150гр)	Ккал-161, Бел-6, Жир-7, Угл-19
35	Батон с сыром и маслом 35 гр.	Ккал-110, Бел-4, Жир-4, Угл-14
150	Кофейный напиток на молоке (150гр)	Ккал-109, Бел-4, Жир-5, Угл-12
Итого за Завтрак		Ккал-380, Бел-14, Жир-16, Угл-45
<u>Завтрак 2</u>		
100	банан (100гр)	Ккал-110, Бел-2, Жир-1, Угл-21
Итого за Завтрак 2		Ккал-110, Бел-2, Жир-1, Угл-21
<u>Обед</u>		
150	Суп гороховый на з/б (150гр)	Ккал-122, Бел-8, Жир-4, Угл-11
100	Макаронны отварные с маслом (100гр)	Ккал-130, Бел-3, Жир-3, Угл-23
50	Гуляш из говядины (50гр)	Ккал-85, Бел-7, Жир-5, Угл-3
35	Салат овощной (35гр)	Ккал-35, Бел-1, Жир-3, Угл-2
20	Хлеб пшеничный (20гр)	Ккал-47, Бел-2, Угл-10
28	Хлеб ржано-пшеничный (28гр)	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
150	Компот из смеси ягод (150гр)	Ккал-29, Угл-7
Итого за Обед		Ккал-507, Бел-23, Жир-15, Угл-68
<u>Полдник</u>		
30	Печенье (30гр)	Ккал-120, Бел-2, Жир-6, Угл-20
200	Кисель (200гр)	Ккал-94, Угл-23
Итого за Полдник		Ккал-214, Бел-2, Жир-6, Угл-43
<u>Ужин</u>		
110	Омлет (110гр)	Ккал-144, Бел-9, Жир-11, Угл-8
20	Хлеб пшеничный (20гр)	Ккал-47, Бел-2, Угл-10
35	Икра кабачковая (35гр)	Ккал-32, Бел-2, Жир-2, Угл-2
150	Чай сладкий с шиповником (150гр)	Ккал-28, Угл-6
Итого за Ужин		Ккал-251, Бел-13, Жир-13, Угл-26
Итого за день		Ккал-1 462, Бел-54, Жир-51, Угл-203

Старший
воспитательУютова Светлана Ответственный
Николаевна за питание

 Маркина
Виолетта
Игоревна
