

Меню на 20.04.2023 год Ясли

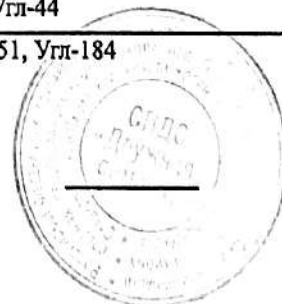
Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Каша ячневая молочная (150гр)	Ккал-155, Бел-5, Жир-7, Угл-18
150	Какао на молоке (150гр)	Ккал-109, Бел-5, Жир-5, Угл-12
35	Батон с маслом (35гр)	Ккал-114, Бел-2, Жир-4, Угл-16
Итого за Завтрак		Ккал-378, Бел-12, Жир-16, Угл-46
<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>		
150	Суп Кудрявый'на курином бульоне (150гр)	Ккал-117, Бел-7, Жир-8, Угл-7
170	Бигос с курицей (170гр)	Ккал-197, Бел-15, Жир-13, 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
Итого за Обед		Ккал-461, Бел-26, Жир-21, Угл-47
<u>Полдник</u>		
30	Печенье (30гр)	Ккал-120, Бел-2, Жир-6, Угл-20
150	Кисель (150гр)	Ккал-69, Угл-17
Итого за Полдник		Ккал-189, Бел-2, Жир-6, Угл-37
<u>Ужин</u>		
150	Суп молочный с макаронными изделиями (150гр)	Ккал-161, Бел-5, Жир-7, Угл-18
150	Чай сладкий (150гр)	Ккал-20, Угл-5
100	банан (100гр)	Ккал-110, Бел-2, Жир-1, Угл-21
Итого за Ужин		Ккал-291, Бел-7, Жир-8, Угл-44
Итого за день		Ккал-1 365, Бел-48, Жир-51, Угл-184

Старший
воспитатель

Уютова Светлана Ответственный
Николаевна за питание

Маркина

Маркина
Виолетта
Игоревна



Меню на 20.04.2023 год Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	<i>Каша ячневая молочная (180гр)</i>	Ккал-191, Бел-6, Жир-8, Угл-22
180	<i>Какао на молоке (180гр)</i>	Ккал-131, Бел-5, Жир-6, Угл-14
40	<i>Батон с маслом (40гр)</i>	Ккал-104, Бел-2, Жир-5, Угл-13
Итого за Завтрак		Ккал-426, Бел-13, Жир-19, Угл-49
<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>		
180	<i>Суп Кудрявый'на курином бульоне (180гр)</i>	Ккал-140, Бел-8, Жир-9, Угл-8
200	<i>Бигос с курицей (200гр)</i>	Ккал-251, Бел-19, Жир-17, Угл-10
30	<i>Хлеб пшеничный (30гр)</i>	Ккал-71, Бел-2, Угл-14
30	<i>Хлеб ржано-пшеничный (30гр)</i>	Ккал-63, Бел-2, Угл-13
180	<i>Компот из смеси ягод (180гр)</i>	Ккал-34, Угл-8
Итого за Обед		Ккал-559, Бел-31, Жир-26, Угл-53
<u>Полдник</u>		
50	<i>Печенье (50гр)</i>	Ккал-200, Бел-4, Жир-10, Угл-34
200	<i>Кисель (200гр)</i>	Ккал-94, Угл-23
Итого за Полдник		Ккал-294, Бел-4, Жир-10, Угл-57
<u>Ужин</u>		
180	<i>Суп молочный с макаронными изделиями (180гр)</i>	Ккал-197, Бел-6, Жир-9, Угл-23
180	<i>Чай сладкий (180гр)</i>	Ккал-24, Угл-6
100	<i>банан (100гр)</i>	Ккал-110, Бел-2, Жир-1, Угл-21
Итого за Ужин		Ккал-331, Бел-8, Жир-10, Угл-50
Итого за день		Ккал-1 656, Бел-57, Жир-65, Угл-219

Старший
воспитатель

Уютова Светлана Ответственный
Николаевна за питание

Мар

Маркина
Виолетта
Игоревна

