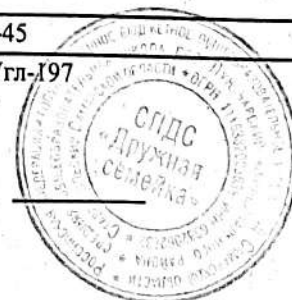


Меню на 20.09.2023 год Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
120	<i>Запеканка творожная</i>	Ккал-211, Бел-18, Жир-10, Угл-13
35	<i>Батон с маслом (35гр)</i>	Ккал-114, Бел-2, Жир-4, Угл-16
150	<i>Чай сладкий с молоком (150гр)</i>	Ккал-72, Бел-2, Жир-3, Угл-10
30	<i>Молоко сгущенное (30гр)</i>	Ккал-96, Бел-2, Жир-3, Угл-17
Итого за Завтрак		Ккал-493, Бел-24, Жир-20, Угл-56
<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>Щи рыбные со сметаной (150гр)</i>	Ккал-76, Бел-4, Жир-4, Угл-7
30	<i>Рыба под овощами (30гр)</i>	Ккал-18, Бел-3, Угл-1
100	<i>Картофельное пюре (100гр)</i>	Ккал-102, Бел-2, Жир-4, Угл-13
30	<i>Салат из свеклы с зеленым горошком (30гр)</i>	Ккал-32, Бел-1, Жир-2, Угл-3
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-369, Бел-13, Жир-10, Угл-54
<u>Полдник</u>		
60	<i>Плюшка (60гр)</i>	Ккал-162, Бел-5, Жир-5, Угл-26
150	<i>Ацидофилин (150гр)</i>	Ккал-75, Бел-5, Жир-4, Угл-6
Итого за Полдник		Ккал-237, Бел-10, Жир-9, Угл-32
<u>Ужин</u>		
100	<i>Макароны отварные с маслом (100гр)</i>	Ккал-130, Бел-3, Жир-3, Угл-23
20	<i>Яйцо вареное- (20гр)</i>	Ккал-32, Бел-3, Жир-2, Угл-2
25	<i>Хлеб пшеничный (25гр)</i>	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
35	<i>Икра кабачковая (35гр)</i>	Ккал-32, Бел-2, Жир-2, Угл-2
150	<i>Чай сладкий (150гр)</i>	Ккал-24, Угл-6
Итого за Ужин		Ккал-277, Бел-10, Жир-7, Угл-45
Итого за день		Ккал-1 422, Бел-58, Жир-46, Угл-197

Старший
воспитательУютова
Светлана
НиколаевнаОтветственный
за питаниеМаркина
Виолетта
Игоревна

Меню на 20.09.2023 год Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витаминны (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Запеканка творожная	Ккал-264, Бел-22, Жир-13, Угл-17
40	Батон с маслом (40гр)	Ккал-104, Бел-2, Жир-5, Угл-13
180	Чай сладкий с молоком (180гр)	Ккал-88, Бел-3, Жир-3, Угл-12
40	Молоко сгущенное (40гр)	Ккал-128, Бел-2, Жир-3, Угл-22
Итого за Завтрак		Ккал-584, Бел-29, Жир-24, Угл-64
<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	Щи рыбные со сметаной (180гр)	Ккал-89, Бел-5, Жир-5, Угл-8
50	Рыба под овощами (50гр)	Ккал-29, Бел-5, Угл-1
120	Картофельное пюре (120гр)	Ккал-124, Бел-2, Жир-5, Угл-16
50	Салат из свеклы с зеленым горошком (50гр)	Ккал-54, Бел-1, Жир-3, Угл-6
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-464, Бел-17, Жир-13, Угл-66
<u>Полдник</u>		
80	Плюшка (80гр)	Ккал-217, Бел-6, Жир-7, Угл-34
180	Ацидофилин (180гр)	Ккал-90, Бел-5, Жир-5, Угл-7
Итого за Полдник		Ккал-307, Бел-11, Жир-12, Угл-41
<u>Ужин</u>		
120	Макароны отварные с маслом (120гр)	Ккал-157, Бел-4, Жир-3, Угл-27
20	Яйцо вареное- (20гр)	Ккал-32, Бел-3, Жир-2, Угл-2
30	Хлеб пшеничный (30гр)	Ккал-71, Бел-2, Угл-14
40	Икра кабачковая (40гр)	Ккал-36, Бел-2, Жир-3, Угл-3
180	Чай сладкий (180гр)	Ккал-29, Угл-7
Итого за Ужин		Ккал-325, Бел-11, Жир-8, Угл-53
Итого за день		Ккал-1 726, Бел-69, Жир-57, Угл-234

Старший
воспитатель

Уютова
Светлана
Николаевна

Ответственный
за питание

Мар

Маркина
Виолетта
Иголевна

