

Меню на 21.04.2023 год Ясли

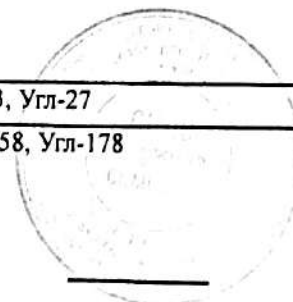
| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|---------------------------|--|--|
| <u>Завтрак</u> | | |
| 150 | <i>Каша манная молочная (150гр)</i> | Ккал-161, Бел-6, Жир-7, Угл-19 |
| 35 | <i>Батон с сыром и маслом 35 гр.</i> | Ккал-110, Бел-4, Жир-4, Угл-14 |
| 150 | <i>Кофейный напиток на молоке (150гр)</i> | Ккал-109, Бел-4, Жир-5, Угл-12 |
| Итого за Завтрак | | Ккал-380, Бел-14, Жир-16, Угл-45 |
| <u>Завтрак 2</u> | | |
| 100 | <i>Яблоко (100гр)</i> | Ккал-47, Угл-10 |
| Итого за Завтрак 2 | | Ккал-47, Угл-10 |
| <u>Обед</u> | | |
| 150 | <i>Суп Крестьянский'на курином бульоне (150гр)</i> | Ккал-120, Бел-5, Жир-6, Угл-12 |
| 178 | <i>Голубцы ленивые куриные (178гр)</i> | Ккал-249, Бел-16, Жир-14, Угл-17 |
| 35 | <i>Овощной салат (35гр)</i> | Ккал-42, Жир-4, Угл-1 |
| 25 | <i>Хлеб пшеничный (25гр)</i> | Ккал-59, Бел-2, Угл-12 |
| 28 | <i>Хлеб ржано-пшеничный (28гр)</i> | Ккал-59, Бел-2, Угл-12 |
| 150 | <i>Компот из сухофруктов (150гр)</i> | Ккал-46, Угл-12 |
| Итого за Обед | | Ккал-575, Бел-25, Жир-24, Угл-66 |
| <u>Полдник</u> | | |
| 30 | <i>Пряник (30гр)</i> | Ккал-105, Бел-1, Жир-1, Угл-23 |
| 150 | <i>Ряженка (150гр)</i> | Ккал-79, Бел-5, Жир-4, Угл-7 |
| Итого за Полдник | | Ккал-184, Бел-6, Жир-5, Угл-30 |
| <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-20, Угл-5 |
| Итого за Ужин | | Ккал-255, Бел-13, Жир-13, Угл-27 |
| Итого за день | | Ккал-1 441, Бел-58, Жир-58, Угл-178 |

Старший
воспитатель

Уютова Светлана Ответственный
Николаевна за питание

Маркина

Маркина
Виолетта
Игоревна



Меню на 21.04.2023 год Сад

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|---------------------------|--|--|
| <u>Завтрак</u> | | |
| 180 | Каша манная молочная (180гр) | Ккал-197, Бел-7, Жир-8, Угл-24 |
| 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-447, Бел-16, Жир-18, Угл-55 |
| <u>Завтрак 2</u> | | |
| 100 | Яблоко (100гр) | Ккал-47, Угл-10 |
| Итого за Завтрак 2 | | Ккал-47, Угл-10 |
| <u>Обед</u> | | |
| 180 | Суп Крестьянский'на курином бульоне (180гр) | Ккал-143, Бел-6, Жир-7, Угл-14 |
| 210 | Голубцы ленивые куриные (210гр) | Ккал-291, Бел-19, Жир-16, Угл-20 |
| 45 | Овощной салат (45гр) | Ккал-53, Жир-5, Угл-2 |
| 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-57, Угл-15 |
| Итого за Обед | | Ккал-678, Бел-29, Жир-28, Угл-78 |
| <u>Полдник</u> | | |
| 50 | Пряник (50гр) | Ккал-175, Бел-2, Жир-1, Угл-39 |
| 200 | Кисель (200гр) | Ккал-94, Угл-23 |
| Итого за Полдник | | Ккал-269, Бел-2, Жир-1, Угл-62 |
| <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-24, Угл-6 |
| Итого за Ужин | | Ккал-304, Бел-16, Жир-16, Угл-33 |
| Итого за день | | Ккал-1 745, Бел-63, Жир-63, Угл-238 |

Старший
воспитательУютова Светлана Ответственный
Николаевна за питаниеМаркина
Виолетта
Игорсана