

Меню на 21.02.2023 год Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	--

Завтрак

180	Каша Дружба'молочная (180гр)	Ккал-207, Бел-6, Жир-9, Угл-25
40	Батон с сыром и маслом 40 гр.	Ккал-125, Бел-4, Жир-5, Угл-16
180	Какао на молоке (180гр)	Ккал-131, Бел-5, Жир-6, Угл-14

Итого за Завтрак Ккал-463, Бел-15, Жир-20, Угл-55

Завтрак 2

100	Сок фруктовый (100гр)	Ккал-46, Бел-1, Угл-10
-----	-----------------------	------------------------

Итого за Завтрак 2 Ккал-46, Бел-1, Угл-10

Обед

180	Рассольник на г/б со сметаной и петрушкой (180гр)	Ккал-139, Бел-7, Жир-6, Угл-14
200	Плов с мясом-говядина (200гр)	Ккал-274, Бел-15, Жир-12, Угл-25
45	Салат овощной (45гр)	Ккал-46, Бел-1, Жир-4, Угл-3
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-650, Бел-27, Жир-22, Угл-84

Полдник

50	Пряник (50гр)	Ккал-175, Бел-2, Жир-1, Угл-39
180	Ацидофилин (180гр)	Ккал-90, Бел-5, Жир-5, Угл-7

Итого за Полдник Ккал-265, Бел-7, Жир-6, Угл-46

Ужин

160	вареники ленивые (160гр)	Ккал-231, Бел-24, Жир-8, Угл-17
180	Чай сладкий с шиповником (180гр)	Ккал-34, Угл-8

Итого за Ужин Ккал-265, Бел-24, Жир-8, Угл-25

Итого за день Ккал-1 689, Бел-74, Жир-56, Угл-220

Старший
воспитатель

Н

Уютова Светлана Ответственный
Николаевна за питание

Мар

Маркина
Виолетта
Игоревна



Меню на 21.02.2023 год Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Каша Дружба'молочная (150гр)	Ккал-168, Бел-5, Жир-7, Угл-20
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
Итого за Завтрак		Ккал-387, Бел-14, 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	Рассольник на г/б со сметаной и петрушкой (150гр)	Ккал-117, Бел-6, Жир-5, Угл-12
160	Плов с мясом-говядина (160гр)	Ккал-194, Бел-10, Жир-9, Угл-19
35	Салат овощной (35гр)	Ккал-35, Бел-1, Жир-3, Угл-2
25	Хлеб пшеничный (25гр)	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
28	Хлеб ржано-пшеничный (28гр)	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
150	Компот из сухофруктов (150гр)	Ккал-46, Угл-12
Итого за Обед		Ккал-510, Бел-21, Жир-17, Угл-69
<u>Полдник</u>		
30	Пряник (30гр)	Ккал-105, Бел-1, Жир-1, Угл-23
150	Ряженка (150гр)	Ккал-79, Бел-5, Жир-4, Угл-7
Итого за Полдник		Ккал-184, Бел-6, Жир-5, Угл-30
<u>Ужин</u>		
140	вареники ленивые (140гр)	Ккал-201, Бел-21, Жир-7, Угл-14
150	Чай сладкий с шиповником (150гр)	Ккал-28, Угл-6
Итого за Ужин		Ккал-229, Бел-21, Жир-7, Угл-20
Итого за день		Ккал-1 356, Бел-63, Жир-45, Угл-175

Старший воспитатель



Уйтова Светлана Ответственный за питание

Николаевна

за питание

Маркина
Виолетта
Игоревна