

Меню на 21.03.2023 год Ясли

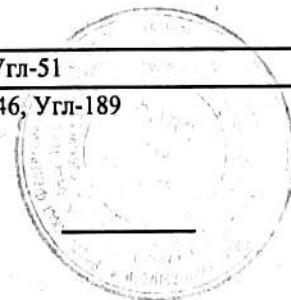
Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Суп молочный с макаронными изделиями	Ккал-161, Бел-5, Жир-7, Угл-18
35	Батон с сыром и маслом 35 гр.	Ккал-110, Бел-4, Жир-4, Угл-14
150	Кофейный напиток на молоке (150гр)	Ккал-109, Бел-4, Жир-5, Угл-12
Итого за Завтрак		Ккал-380, Бел-13, Жир-16, Угл-44
<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	Щи рыбные со сметаной (150гр)	Ккал-76, Бел-4, Жир-4, Угл-7
50	Гуляш из печени (50гр)	Ккал-81, Бел-4, Жир-5, Угл-5
100	Картофельное пюре (100гр)	Ккал-93, Бел-2, Жир-3, Угл-14
30	салат капустный (30гр) сад	Ккал-30, Бел-1, Жир-2, 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 сухофруктов (150гр)	Ккал-46, Угл-12
Итого за Обед		Ккал-432, Бел-15, Жир-14, Угл-62
<u>Полдник</u>		
54	Гренки (54гр)	Ккал-127, Бел-4, Жир-6, Угл-16
150	Ацидофилин (150гр)	Ккал-75, Бел-5, Жир-4, Угл-6
Итого за Полдник		Ккал-202, Бел-9, Жир-10, Угл-22
<u>Ужин</u>		
150	Плов овощной (150гр)	Ккал-216, Бел-4, Жир-6, Угл-35
20	Хлеб пшеничный (20гр)	Ккал-47, Бел-2, Угл-10
150	Чай сладкий с шиповником (150гр)	Ккал-28, Угл-6
Итого за Ужин		Ккал-291, Бел-6, Жир-6, Угл-51
Итого за день		Ккал-1 351, Бел-44, Жир-46, Угл-189

Старший
воспитатель

Уютова
Светлана
Николаевна

Ответственный
за питание

Маркина
Виолетта
Игоревна



Меню на 21.03.2023 год Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	Суп молочный с макаронными изделиями	Ккал-197, Бел-6, Жир-9, Угл-23
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-15, Жир-19, Угл-54
<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
70	Гуляш из печени (70гр)	Ккал-114, Бел-6, Жир-7, Угл-7
120	Картофельное пюре (120гр)	Ккал-115, Бел-3, Жир-4, Угл-17
50	салат капустный (50гр) сад	Ккал-50, 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 сухофруктов (180гр)	Ккал-57, Угл-15
Итого за Обед		Ккал-547, Бел-19, Жир-20, Угл-75
<u>Полдник</u>		
76	Гренки (76гр)	Ккал-84, Бел-3, Жир-4, Угл-10
180	Ацидофилин (180гр)	Ккал-90, Бел-5, Жир-5, Угл-7
Итого за Полдник		Ккал-174, Бел-8, Жир-9, Угл-17
<u>Ужин</u>		
180	Плов овощной (180гр)	Ккал-258, Бел-4, Жир-8, Угл-42
25	Хлеб пшеничный (25гр)	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
180	Чай сладкий с шиповником (180гр)	Ккал-34, Угл-8
Итого за Ужин		Ккал-351, Бел-6, Жир-8, Угл-62
Итого за день		Ккал-1 565, Бел-49, Жир-56, Угл-218

Старший
воспитательУютова
Светлана
НиколаевнаОтветственный
за питание

Маркина
Виолетта
Игоревна