

# Меню на 22.03.2023 год Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	<b>Каша манная молочная (180гр)</b>	Ккал-197, Бел-7, Жир-8, Угл-24
40	<b>Батон с сыром и маслом 40 гр.</b>	Ккал-125, Бел-4, Жир-5, Угл-16
180	<b>Какао на молоке (180гр)</b>	Ккал-131, Бел-5, Жир-6, Угл-14
<b>Итого за Завтрак</b>		Ккал-453, Бел-16, Жир-19, Угл-54
<u>Завтрак 2</u>		
100	<b>Сок фруктовый (100гр)</b>	Ккал-46, Бел-1, Угл-10
<b>Итого за Завтрак 2</b>		Ккал-46, Бел-1, Угл-10
<u>Обед</u>		
180	<b>Суп рыбный с вермишелью (180гр)</b>	Ккал-112, Бел-7, Жир-3, Угл-14
70	<b>Котлета рыбная Любительская (70гр)</b>	Ккал-93, Бел-11, Жир-3, Угл-6
100	<b>каша гороховая рассыпчатая (100р)</b>	Ккал-155, Бел-8, Жир-4, Угл-18
40	<b>Огурец соленый (40гр)</b>	Ккал-5, Угл-1
25	<b>Хлеб пшеничный (25гр)</b>	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
28	<b>Хлеб ржано-пшеничный (28гр)</b>	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
180	<b>Компот из смеси ягод (180гр)</b>	Ккал-34, Угл-8
<b>Итого за Обед</b>		Ккал-517, Бел-30, Жир-10, Угл-71
<u>Полдник</u>		
50	<b>Вафли (50гр)</b>	Ккал-265, Бел-2, Жир-14, Угл-34
180	<b>Ацидофилин (180гр)</b>	Ккал-90, Бел-5, Жир-5, Угл-7
<b>Итого за Полдник</b>		Ккал-355, Бел-7, Жир-19, Угл-41
<u>Ужин</u>		
200	<b>Рагу из овощей (200гр)</b>	Ккал-196, Бел-6, Жир-9, Угл-28
25	<b>Хлеб пшеничный (25гр)</b>	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
180	<b>Чай сладкий с шиповником (180гр)</b>	Ккал-34, Угл-8
<b>Итого за Ужин</b>		Ккал-289, Бел-8, Жир-9, Угл-48
<b>Итого за день</b>		Ккал-1 660, Бел-62, Жир-57, Угл-224

Старший  
воспитатель

Уютова Светлана Ответственный  
Николаевна за питание

*Мар* Маркина  
Виолетта  
Игоревна



# Меню на 22.03.2023 год Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Каша манная молочная (150гр)	Ккал-161, Бел-6, Жир-7, Угл-19
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
<b>Итого за Завтрак</b>		Ккал-380, Бел-15, Жир-16, Угл-45
<u>Завтрак 2</u>		
100	Сок фруктовый (100гр)	Ккал-46, Бел-1, Угл-10
<b>Итого за Завтрак 2</b>		Ккал-46, Бел-1, Угл-10
<u>Обед</u>		
150	Суп рыбный с вермишелью (150гр)	Ккал-95, Бел-6, Жир-3, Угл-12
50	Котлета рыбная Любительская (50гр)	Ккал-65, Бел-8, Жир-2, Угл-4
80	каша гороховая рассыпчатая (80гр)	Ккал-123, Бел-7, Жир-3, Угл-15
30	Огурец соленый (30гр)	Ккал-4, Угл-1
20	Хлеб пшеничный (20гр)	Ккал-47, Бел-2, Угл-10
28	Хлеб ржано-пшеничный (28гр)	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
150	Компот из смеси ягод (150гр)	Ккал-29, Угл-7
<b>Итого за Обед</b>		Ккал-422, Бел-25, Жир-8, Угл-61
<u>Полдник</u>		
30	Вафли (30гр)	Ккал-159, Бел-1, Жир-8, Угл-20
150	Ряженка (150гр)	Ккал-79, Бел-5, Жир-4, Угл-7
<b>Итого за Полдник</b>		Ккал-238, Бел-6, Жир-12, Угл-27
<u>Ужин</u>		
150	Рагу из овощей (150гр)	Ккал-128, Бел-4, Жир-6, Угл-16
20	Хлеб пшеничный (20гр)	Ккал-47, Бел-2, Угл-10
150	Чай сладкий с шиповником (150гр)	Ккал-28, Угл-6
<b>Итого за Ужин</b>		Ккал-203, Бел-6, Жир-6, Угл-32
<b>Итого за день</b>		Ккал-1 289, Бел-53, Жир-42, Угл-175

Старший воспитатель

Уютова Светлана Николаевна  
Ответственный за питание


Маркина Виолетта Игоревна

