

Меню на 22.05.2023 год Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	каша геркулесовая молочная (150гр)	Ккал-186, Бел-6, Жир-8, Угл-22
35	Батон с маслом (35гр)	Ккал-114, Бел-2, Жир-4, Угл-16
150	Какао на молоке (150гр)	Ккал-109, Бел-5, Жир-5, Угл-12
Итого за Завтрак		Ккал-409, Бел-13, Жир-17, Угл-50
<u>Завтрак 2</u>		
100	Яблоко (100гр)	Ккал-47, Угл-10
Итого за Завтрак 2		Ккал-47, Угл-10
<u>Обед</u>		
150	Борщ на з/б бульоне (150гр)	Ккал-77, Бел-4, Жир-4, Угл-6
50	Тефтели из говядины (50)	Ккал-91, Бел-5, Жир-5, Угл-7
80	каша гороховая рассыпчатая (80гр)	Ккал-123, Бел-7, Жир-3, Угл-15
25	Хлеб пшеничный (25гр)	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
25	Хлеб ржано-пшеничный (25гр)	Ккал-53, Бел-1, Угл-11
150	Компот из сухофруктов (150гр)	Ккал-46, Угл-12
Итого за Обед		Ккал-449, Бел-19, Жир-12, Угл-63
<u>Полдник</u>		
30	Печенье (30гр)	Ккал-120, Бел-2, Жир-6, Угл-20
150	Кисель (150гр)	Ккал-69, Угл-17
Итого за Полдник		Ккал-189, Бел-2, Жир-6, Угл-37
<u>Ужин</u>		
150	Рагу из овощей (150гр)	Ккал-128, Бел-4, Жир-6, Угл-16
25	Хлеб пшеничный (25гр)	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
150	Чай сладкий (150гр)	Ккал-20, Угл-5
Итого за Ужин		Ккал-207, Бел-6, Жир-6, Угл-33
Итого за день		Ккал-1 301, Бел-40, Жир-41, Угл-193

Старший
воспитатель _____

Ответственный
за питание _____

Маш



Меню на 22.05.2023 год Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	каша геркулесовая молочная (180гр)	Ккал-238, Бел-8, Жир-10, Угл-29
40	Батон с маслом (40гр)	Ккал-104, Бел-2, Жир-5, Угл-13
180	Какао на молоке (180гр)	Ккал-131, Бел-5, Жир-6, Угл-14
Итого за Завтрак		Ккал-473, Бел-15, Жир-21, Угл-56
<u>Завтрак 2</u>		
100	Яблоко (100гр)	Ккал-47, Угл-10
Итого за Завтрак 2		Ккал-47, Угл-10
<u>Обед</u>		
180	Борщ на г/б бульоне (180гр)	Ккал-90, Бел-5, Жир-5, Угл-8
60	Тефтели из говядины (60гр)	Ккал-110, Бел-6, Жир-6, Угл-9
100	каша гороховая рассыпчатая (100р)	Ккал-155, Бел-8, Жир-4, Угл-18
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-546, Бел-23, Жир-15, Угл-77
<u>Полдник</u>		
50	Печенье (50гр)	Ккал-200, Бел-4, Жир-10, Угл-34
200	Кисель (200гр)	Ккал-94, Угл-23
Итого за Полдник		Ккал-294, Бел-4, Жир-10, Угл-57
<u>Ужин</u>		
200	Рагу из овощей (200гр)	Ккал-196, Бел-6, Жир-9, Угл-28
30	Хлеб пшеничный (30гр)	Ккал-71, Бел-2, Угл-14
180	Чай сладкий (180гр)	Ккал-24, Угл-6
Итого за Ужин		Ккал-291, Бел-8, Жир-9, Угл-48
Итого за день		Ккал-1 651, Бел-50, Жир-55, Угл-248

Старший
воспитатель _____

Ответственный
за питание _____

Мар

