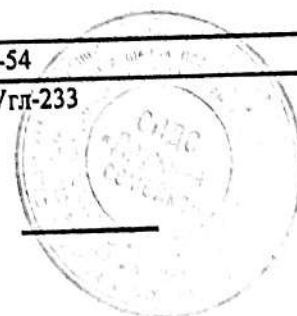


Меню на 24.03.2023 год Сад

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	Каша кукурузная молочная (180гр)	Ккал-189, Бел-6, Жир-9, Угл-21
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-439, Бел-15, Жир-19, Угл-52
<u>Завтрак 2</u>		
100	Яблоко (100гр)	Ккал-47, Угл-10
Итого за Завтрак 2		Ккал-47, Угл-10
<u>Обед</u>		
180	Суп с клецками на курином бульоне (180гр)	Ккал-167, Бел-8, Жир-8, Угл-18
190	Курица, тушенная с овощами (190гр)	Ккал-209, Бел-12, Жир-13, Угл-11
45	Овощной салат (45гр)	Ккал-53, Жир-5, Угл-2
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-608, Бел-24, Жир-26, Угл-71
<u>Полдник</u>		
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
<u>Ужин</u>		
120	Каша рисовая рассыпчатая (120гр)	Ккал-152, Бел-3, Жир-3, Угл-27
80	Бефстроганов из печени (80гр)	Ккал-102, Бел-5, Жир-6, Угл-7
25	Хлеб пшеничный (25гр)	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
180	Чай сладкий с шиповником (180гр)	Ккал-34, Угл-8
Итого за Ужин		Ккал-347, Бел-10, Жир-9, Угл-54
Итого за день		Ккал-1 706, Бел-56, Жир-60, Угл-233

Старший
воспитательУютова
Светлана
НиколаевнаОтветственный
за питаниеМаркина
Вioletta
Игоревна

Меню на 24.03.2023 год Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Каша кукурузная молочная (150гр)	Ккал-156, 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-375, Бел-13, Жир-16, Угл-44
<u>Завтрак 2</u>		
100	Яблоко (100гр)	Ккал-47, Угл-10
Итого за Завтрак 2		Ккал-47, Угл-10
<u>Обед</u>		
150	Суп с клецками на курином бульоне (150гр)	Ккал-151, Бел-7, Жир-7, Угл-17
160	Курица, тушенная с овощами (160гр)	Ккал-183, Бел-11, Жир-12, Угл-8
35	Овощной салат (35гр)	Ккал-42, Жир-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 сухофруктов (150гр)	Ккал-46, Угл-12
Итого за Обед		Ккал-528, Бел-22, Жир-23, Угл-60
<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>		
100	Каша рисовая рассыпчатая (100гр)	Ккал-125, Бел-2, Жир-3, Угл-23
60	Бефстроганов из печени (60гр)	Ккал-78, Бел-4, Жир-5, Угл-5
20	Хлеб пшеничный (20гр)	Ккал-47, Бел-2, Угл-10
150	Чай сладкий с шиповником (150гр)	Ккал-28, Угл-6
Итого за Ужин		Ккал-278, Бел-8, Жир-8, Угл-44
Итого за день		Ккал-1 412, Бел-49, Жир-52, Угл-188

Старший
воспитатель

Уютова
Светлана
Николаевна

Ответственный
за питание

Мар

Маркина
Виолетта
Иголевна

