

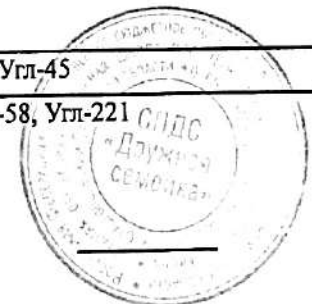
Меню на 24.04.2023 год Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	<i>Каша рисовая молочная (150гр)</i>	Ккал-203, Бел-6, Жир-9, Угл-24
35	<i>Батон с маслом (35гр)</i>	Ккал-114, Бел-2, Жир-4, Угл-16
150	<i>Какао на молоке (150гр)</i>	Ккал-109, Бел-5, Жир-5, Угл-12
Итого за Завтрак		Ккал-426, Бел-13, Жир-18, Угл-52
<u>Завтрак 2</u>		
100	<i>груша (100гр)</i>	Ккал-42, Угл-11
Итого за Завтрак 2		Ккал-42, Угл-11
<u>Обед</u>		
150	<i>Суп с зеленым горошком на м/к бульоне(150гр)</i>	Ккал-112, Бел-6, Жир-6, Угл-6
50	<i>Котлета из мяса (50гр)</i>	Ккал-112, Бел-10, Жир-6, Угл-4
80	<i>Каша перловая рассыпчатая (80гр)</i>	Ккал-125, Бел-3, Жир-3, Угл-22
25	<i>Соус томатный (25гр)</i>	Ккал-31, Бел-1, Жир-1, Угл-5
25	<i>Хлеб пшеничный (25гр)</i>	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
28	<i>Хлеб ржано-пшеничный (28гр)</i>	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
150	<i>Компот из смеси ягод (150гр)</i>	Ккал-29, Угл-7
Итого за Обед		Ккал-527, Бел-24, Жир-16, Угл-68
<u>Полдник</u>		
60	<i>Вафли (30гр)</i>	Ккал-318, Бел-2, Жир-16, Угл-40
150	<i>Чай сладкий (150гр)</i>	Ккал-20, Угл-5
Итого за Полдник		Ккал-338, Бел-2, Жир-16, Угл-45
<u>Ужин</u>		
60	<i>Бефстроганов из печени (60гр)</i>	Ккал-78, Бел-4, Жир-5, Угл-5
100	<i>Макароны отварные с маслом (100гр)</i>	Ккал-130, Бел-3, Жир-3, Угл-23
25	<i>Хлеб пшеничный (25гр)</i>	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
150	<i>Чай сладкий (150гр)</i>	Ккал-20, Угл-5
Итого за Ужин		Ккал-287, Бел-9, Жир-8, Угл-45
Итого за день		Ккал-1 620, Бел-48, Жир-58, Угл-221

Старший
воспитатель

Уютова Светлана Ответственный
Николаевна за питание

Маркина
Вioletта
Игоревна



Меню на 24.04.2023 год Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	Каша рисовая молочная (180гр)	Ккал-206, Бел-6, Жир-9, Угл-24
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-441, Бел-13, Жир-20, Угл-51
<u>Завтрак 2</u>		
100	груша (100гр)	Ккал-42, Угл-11
Итого за Завтрак 2		Ккал-42, Угл-11
<u>Обед</u>		
180	Суп с зеленым горошком на м/к бульоне (180гр)	Ккал-136, Бел-8, Жир-8, Угл-8
70	Котлета из мяса (70гр)	Ккал-157, Бел-14, Жир-8, Угл-5
100	Каша перловая рассыпчатая (100гр)	Ккал-158, Бел-4, Жир-3, Угл-27
35	Соус томатный (35гр)	Ккал-44, Бел-1, Жир-1, Угл-7
30	Хлеб пшеничный (30гр)	Ккал-71, Бел-2, Угл-14
30	Хлеб ржано-пшеничный (30гр)	Ккал-63, Бел-2, Угл-13
180	Компот из смеси ягод (180гр)	Ккал-34, Угл-8
Итого за Обед		Ккал-663, Бел-31, Жир-20, Угл-82
<u>Полдник</u>		
80	Вафли (50гр)	Ккал-424, Бел-3, Жир-22, Угл-54
180	Чай сладкий (180гр)	Ккал-24, Угл-6
Итого за Полдник		Ккал-448, Бел-3, Жир-22, Угл-60
<u>Ужин</u>		
80	Бефстроганов из печени (80гр)	Ккал-102, Бел-5, Жир-6, Угл-7
120	Макароны отварные с маслом (120гр)	Ккал-157, Бел-4, Жир-3, Угл-27
30	Хлеб пшеничный (30гр)	Ккал-71, Бел-2, Угл-14
180	Чай сладкий (180гр)	Ккал-24, Угл-6
Итого за Ужин		Ккал-354, Бел-11, Жир-9, Угл-54
Итого за день		Ккал-1 948, Бел-58, Жир-71, Угл-258

Старший
воспитательУютова Светлана Ответственный
Николаевна за питание*Мар*Маркина
Виолетта
Игоревна