

## Меню на 25.05.2023 год Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	<b>Каша пшеничная молочная (180гр)</b>	Ккал-196, Бел-7, Жир-9, Угл-22
40	<b>Батон с сыром и маслом 40 гр.</b>	Ккал-125, Бел-4, Жир-5, Угл-16
180	<b>Кофейный напиток на молоке (180гр)</b>	Ккал-125, Бел-5, Жир-5, Угл-15
<b>Итого за Завтрак</b>		Ккал-446, Бел-16, Жир-19, Угл-53
<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 гороховый на курином бульоне (180гр)</b>	Ккал-166, Бел-8, Жир-7, Угл-17
160	<b>Картофель тушеный с курицей (160гр)</b>	Ккал-254, Бел-15, Жир-15, Угл-14
45	<b>Овощной салат (45гр)</b>	Ккал-53, Жир-5, Угл-2
30	<b>Хлеб пшеничный (30гр)</b>	Ккал-71, Бел-2, Угл-14
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный (30гр)</b>	Ккал-63, Бел-2, Угл-13
180	<b>Компот из смеси ягод (180гр)</b>	Ккал-34, Угл-8
<b>Итого за Обед</b>		Ккал-641, Бел-27, Жир-27, Угл-68
<u>Полдник</u>		
50	<b>Печенье (50гр)</b>	Ккал-200, Бел-4, Жир-10, Угл-34
180	<b>Ацидофилин (180гр)</b>	Ккал-90, Бел-5, Жир-5, Угл-7
<b>Итого за Полдник</b>		Ккал-290, Бел-9, Жир-15, Угл-41
<u>Ужин</u>		
180	<b>Каша гречневая с молоком (180гр)</b>	Ккал-174, Бел-6, Жир-8, Угл-20
100	<b>банан (100гр)</b>	Ккал-110, Бел-2, Жир-1, Угл-21
<b>Итого за Ужин</b>		Ккал-284, Бел-8, Жир-9, Угл-41
<b>Итого за день</b>		Ккал-1 707, Бел-61, Жир-70, Угл-213

Старший  
воспитатель \_\_\_\_\_

Ответственный  
за питание \_\_\_\_\_

*Мар*



# Меню на 25.05.2023 год Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	<b>Каша пшеничная молочная (150гр)</b>	Ккал-161, Бел-6, Жир-7, Угл-18
35	<b>Батон с сыром и маслом 35 гр.</b>	Ккал-110, Бел-4, Жир-4, Угл-14
150	<b>Кофейный напиток на молоке (150гр)</b>	Ккал-109, Бел-4, Жир-5, Угл-12
<b>Итого за Завтрак</b>		Ккал-380, Бел-14, Жир-16, Угл-44
<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>		
150	<b>Суп гороховый на курином бульоне (150гр)</b>	Ккал-129, Бел-6, Жир-4, Угл-15
160	<b>Картофель тушеный с курицей (140гр)</b>	Ккал-248, Бел-15, Жир-14, Угл-15
35	<b>Овощной салат (35гр)</b>	Ккал-42, Жир-4, Угл-1
25	<b>Хлеб пшеничный (25гр)</b>	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
25	<b>Хлеб ржано-пшеничный (25гр)</b>	Ккал-53, Бел-1, Угл-11
150	<b>Компот из смеси ягод (150гр)</b>	Ккал-29, Угл-7
<b>Итого за Обед</b>		Ккал-560, Бел-24, Жир-22, Угл-61
<u>Полдник</u>		
30	<b>Печенье (30гр)</b>	Ккал-120, Бел-2, Жир-6, Угл-20
150	<b>Ряженка (150гр)</b>	Ккал-79, Бел-5, Жир-4, Угл-7
<b>Итого за Полдник</b>		Ккал-199, Бел-7, Жир-10, Угл-27
<u>Ужин</u>		
150	<b>Каша гречневая с молоком (150гр)</b>	Ккал-141, Бел-5, Жир-6, Угл-16
100	<b>банан (100гр)</b>	Ккал-110, Бел-2, Жир-1, Угл-21
<b>Итого за Ужин</b>		Ккал-251, Бел-7, Жир-7, Угл-37
<b>Итого за день</b>		Ккал-1 436, Бел-53, Жир-55, Угл-179

Старший  
воспитатель \_\_\_\_\_

Ответственный  
за питание

Мар

