

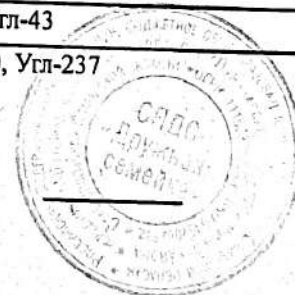
Меню на 25.09.2023 год Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	Каша ячневая молочная (180гр)	Ккал-191, Бел-6, Жир-8, Угл-22
40	Батон с сыром и маслом 40 гр.	Ккал-125, Бел-4, Жир-5, Угл-16
180	Какао на молоке (180гр)	Ккал-131, Бел-5, Жир-6, Угл-14
Итого за Завтрак		Ккал-447, 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 Кудрявый на курином бульоне (180гр)	Ккал-140, Бел-8, Жир-9, Угл-8
100	Каша перловая рассыпчатая (100гр)	Ккал-158, Бел-4, Жир-3, Угл-27
70	Котлета из мяса (70гр)	Ккал-157, Бел-14, Жир-8, Угл-5
45	Овощной салат (45гр)	Ккал-53, Жир-5, Угл-2
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-61, Угл-16
Итого за Обед		Ккал-703, Бел-30, Жир-25, Угл-85
<u>Полдник</u>		
80	Рогалик с повидлом (80гр)	Ккал-226, Бел-6, Жир-5, Угл-40
180	Чай сладкий (180гр)	Ккал-29, Угл-7
Итого за Полдник		Ккал-255, Бел-6, Жир-5, Угл-47
<u>Ужин</u>		
200	Рагу из овощей (200гр)	Ккал-193, Бел-4, Жир-11, Угл-22
30	Хлеб пшеничный (30гр)	Ккал-71, Бел-2, Угл-14
180	Чай сладкий (180гр)	Ккал-29, Угл-7
Итого за Ужин		Ккал-293, Бел-6, Жир-11, Угл-43
Итого за день		Ккал-1 745, Бел-57, Жир-60, Угл-237

Старший
воспитатель

Уколова Светлана Ответственный
Николаевна за питание

Маркина
Виолетта
Игоревна



Меню на 25.09.2023 год Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Каша ячневая молочная (150гр)	Ккал-155, Бел-5, Жир-7, Угл-18
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
Итого за Завтрак		Ккал-374, Бел-14, 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 Кудрявый'на курином бульоне (150гр)	Ккал-117, Бел-7, Жир-8, Угл-7
80	Каша перловая рассыпчатая (80гр)	Ккал-125, Бел-3, Жир-3, Угл-22
50	Котлета из мяса (50гр)	Ккал-112, Бел-10, Жир-6, Угл-4
35	Овощной салат (35гр)	Ккал-42, Жир-4, Угл-1
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-50, Угл-13
Итого за Обед		Ккал-558, Бел-23, Жир-21, Угл-70
<u>Полдник</u>		
60	Рогалик с повидлом (60гр)	Ккал-175, Бел-5, Жир-4, Угл-30
150	Чай сладкий (150гр)	Ккал-24, Угл-6
Итого за Полдник		Ккал-199, Бел-5, Жир-4, Угл-36
<u>Ужин</u>		
150	Рагу из овощей (150гр)	Ккал-138, Бел-4, Жир-8, Угл-16
25	Хлеб пшеничный (25гр)	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
150	Чай сладкий (150гр)	Ккал-24, Угл-6
Итого за Ужин		Ккал-221, Бел-6, Жир-8, Угл-34
Итого за день		Ккал-1 399, Бел-48, Жир-49, Угл-194

Старший
воспитатель

Уютова Светлана Ответственный
Николаевна за питание

Маркина
Виолетта
Игоревна

Мар

