

# Меню на 26.04.2023 год Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	<i>Запеканка творожная (150гр)</i>	Ккал-264, Бел-22, Жир-13, Угл-17
40	<i>Молоко сгущенное (40гр)</i>	Ккал-128, Бел-2, Жир-3, Угл-22
40	<i>Батон с маслом (40гр)</i>	Ккал-104, Бел-2, Жир-5, Угл-13
180	<i>Чай сладкий с молоком (180гр)</i>	Ккал-60, Бел-2, Жир-2, Угл-9
<b>Итого за Завтрак</b>		Ккал-556, Бел-28, Жир-23, Угл-61
<u>Завтрак 2</u>		
100	<i>Сок фруктовый (100гр)</i>	Ккал-46, Бел-1, Угл-10
<b>Итого за Завтрак 2</b>		Ккал-46, Бел-1, Угл-10
<u>Обед</u>		
180	<i>Щи на г/к бульоне (180гр)</i>	Ккал-169, Бел-12, Жир-8, Угл-13
50	<i>Рыба под овощами (50гр)</i>	Ккал-29, Бел-5, Угл-1
100	<i>Каша гречневая рассыпчатая (100гр)</i>	Ккал-137, Бел-4, Жир-3, Угл-22
30	<i>Хлеб пшеничный (30гр)</i>	Ккал-71, Бел-2, Угл-14
30	<i>Хлеб ржано-пшеничный (30гр)</i>	Ккал-63, Бел-2, Угл-13
180	<i>Компот из смеси ягод (180гр)</i>	Ккал-34, Угл-8
<b>Итого за Обед</b>		Ккал-503, Бел-25, Жир-11, Угл-71
<u>Полдник</u>		
50	<i>Печенье (50гр)</i>	Ккал-200, Бел-4, Жир-10, Угл-34
180	<i>Ацидофилин (180гр)</i>	Ккал-90, Бел-5, Жир-5, Угл-7
<b>Итого за Полдник</b>		Ккал-290, Бел-9, Жир-15, Угл-41
<u>Ужин</u>		
120	<i>Макароны отварные с маслом (120гр)</i>	Ккал-157, Бел-4, Жир-3, Угл-27
20	<i>Яйцо вареное- (20гр)</i>	Ккал-32, Бел-3, Жир-2, Угл-2
40	<i>Икра кабачковая (40гр)</i>	Ккал-36, Бел-2, Жир-3, Угл-3
30	<i>Хлеб пшеничный (30гр)</i>	Ккал-71, Бел-2, Угл-14
180	<i>Чай сладкий (180гр)</i>	Ккал-24, Угл-6
<b>Итого за Ужин</b>		Ккал-320, Бел-11, Жир-8, Угл-52
<b>Итого за день</b>		Ккал-1 715, Бел-74, Жир-57, Угл-235

Старший  
воспитатель

Уютова Светлана Ответственный  
Николаевна за питание

*Мар*

Маркина  
Виолетта  
Игоревна



**Меню на 26.04.2023 год Ясли**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
120	<b>Запеканка творожная (120гр)</b>	Ккал-211, Бел-18, Жир-10, Угл-13
30	<b>Молоко сгущенное (30гр)</b>	Ккал-96, Бел-2, Жир-3, Угл-17
35	<b>Батон с маслом (35гр)</b>	Ккал-114, Бел-2, Жир-4, Угл-16
150	<b>Чай сладкий с молоком (150гр)</b>	Ккал-50, Бел-2, Жир-2, Угл-7
<b>Итого за Завтрак</b>		Ккал-471, Бел-24, Жир-19, Угл-53
<b><u>Завтрак 2</u></b>		
100	<b>Сок фруктовый (100гр)</b>	Ккал-46, Бел-1, Угл-10
<b>Итого за Завтрак 2</b>		Ккал-46, Бел-1, Угл-10
<b><u>Обед</u></b>		
150	<b>Щи на г/к бульоне (150гр)</b>	Ккал-145, Бел-10, Жир-7, Угл-11
30	<b>Рыба под овощами (30гр)</b>	Ккал-18, Бел-3, Угл-1
80	<b>Каша гречневая рассыпчатая (80гр)</b>	Ккал-107, Бел-4, Жир-2, Угл-17
25	<b>Хлеб пшеничный (25гр)</b>	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
24	<b>Хлеб ржано-пшеничный (24гр)</b>	Ккал-50, Бел-1, Угл-11
150	<b>Компот из смеси ягод (150гр)</b>	Ккал-29, Угл-7
<b>Итого за Обед</b>		Ккал-408, Бел-20, Жир-9, Угл-59
<b><u>Полдник</u></b>		
30	<b>Печенье (30гр)</b>	Ккал-120, Бел-2, Жир-6, Угл-20
150	<b>Ацидофилин (150гр)</b>	Ккал-75, Бел-5, Жир-4, Угл-6
<b>Итого за Полдник</b>		Ккал-195, Бел-7, Жир-10, Угл-26
<b><u>Ужин</u></b>		
100	<b>Макароны отварные с маслом (100гр)</b>	Ккал-130, Бел-3, Жир-3, Угл-23
20	<b>Яйцо вареное- (20гр)</b>	Ккал-32, Бел-3, Жир-2, Угл-2
35	<b>Икра кабачковая (35гр)</b>	Ккал-32, Бел-2, Жир-2, Угл-2
25	<b>Хлеб пшеничный (25гр)</b>	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
150	<b>Чай сладкий (150гр)</b>	Ккал-20, Угл-5
<b>Итого за Ужин</b>		Ккал-273, Бел-10, Жир-7, Угл-44
<b>Итого за день</b>		Ккал-1 393, Бел-62, Жир-45, Угл-192

Старший  
воспитательУютова Светлана Ответственный  
Николаевна за питаниеМаркина  
Виолетта  
Игоревна