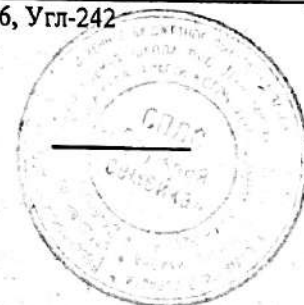


Меню на 26.09.2023 год Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	Каша манная молочная (180гр)	Ккал-194, Бел-6, Жир-9, Угл-23
40	Батон с маслом (40гр)	Ккал-104, Бел-2, Жир-5, Угл-13
180	Кофейный напиток на молоке (180гр)	Ккал-135, Бел-5, Жир-6, Угл-16
Итого за Завтрак		Ккал-433, Бел-13, Жир-20, Угл-52
<u>Завтрак 2</u>		
100	Сок фруктовый (100гр)	Ккал-46, Бел-1, Угл-10
Итого за Завтрак 2		Ккал-46, Бел-1, Угл-10
<u>Обед</u>		
180	Рассольник на курином бульоне со сметаной (180гр)	Ккал-153, Бел-6, Жир-8, Угл-14
70	Котлета из мяса (70гр)	Ккал-157, Бел-14, Жир-8, Угл-5
120	Макароньы отварные с маслом (120гр)	Ккал-157, Бел-4, Жир-3, Угл-27
45	Салат овощной (45гр)	Ккал-46, Бел-1, Жир-4, Угл-3
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-681, Бел-29, Жир-23, Угл-84
<u>Полдник</u>		
50	Вафли (50гр)	Ккал-265, Бел-2, Жир-14, Угл-34
180	Чай сладкий (180гр)	Ккал-29, Угл-7
Итого за Полдник		Ккал-294, Бел-2, Жир-14, Угл-41
<u>Ужин</u>		
80	Бефстроганов из печени (80гр)	Ккал-102, Бел-5, Жир-6, Угл-7
120	Каша рисовая рассыпчатая (120гр)	Ккал-152, Бел-3, Жир-3, Угл-27
30	Хлеб пшеничный (30гр)	Ккал-71, Бел-2, Угл-14
180	Чай сладкий (180гр)	Ккал-29, Угл-7
Итого за Ужин		Ккал-354, Бел-10, Жир-9, Угл-55
Итого за день		Ккал-1 808, Бел-55, Жир-66, Угл-242

Старший
воспитательУютова
Светлана
НиколаевнаОтветственный
за питание

Маркина
Виолетта
Игоревна

Меню на 26.09.2023 год Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), ВИТАМИНЫ (МГ), микроэлементы (МГ)
<u>Завтрак</u>		
160	Каша манная молочная (160гр)	Ккал-161, Бел-6, Жир-7, Угл-19
35	Батон с маслом (35гр)	Ккал-114, Бел-2, Жир-4, Угл-16
150	Кофейный напиток на молоке (150гр)	Ккал-114, Бел-5, Жир-5, Угл-13
Итого за Завтрак		Ккал-389, Бел-13, Жир-16, Угл-48
<u>Завтрак 2</u>		
100	Сок фруктовый (100гр)	Ккал-46, Бел-1, Угл-10
Итого за Завтрак 2		Ккал-46, Бел-1, Угл-10
<u>Обед</u>		
150	Рассольник на курином бульоне со сметаной (150гр)	Ккал-131, Бел-5, Жир-7, Угл-12
50	Котлета из мяса (50гр)	Ккал-112, Бел-10, Жир-6, Угл-4
100	Макароны отварные с маслом (100гр)	Ккал-130, Бел-3, Жир-3, Угл-23
35	Салат овощной (35гр)	Ккал-35, Бел-1, Жир-3, Угл-2
25	Хлеб пшеничный (25гр)	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
25	Хлеб ржано-пшеничный (25гр)	Ккал-53, Бел-1, Угл-11
150	Компот из смеси ягод (150гр)	Ккал-29, Угл-7
Итого за Обед		Ккал-549, Бел-22, Жир-19, Угл-71
<u>Полдник</u>		
30	Вафли (30гр)	Ккал-159, Бел-1, Жир-8, Угл-20
150	Чай сладкий (150гр)	Ккал-24, Угл-6
Итого за Полдник		Ккал-183, Бел-1, Жир-8, Угл-26
<u>Ужин</u>		
60	Бефстроганов из печени (60гр)	Ккал-78, Бел-4, Жир-5, Угл-5
100	Каша рисовая рассыпчатая (100гр)	Ккал-125, Бел-2, Жир-3, Угл-23
25	Хлеб пшеничный (25гр)	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
150	Чай сладкий (150гр)	Ккал-24, Угл-6
Итого за Ужин		Ккал-286, Бел-8, Жир-8, Угл-46
Итого за день		Ккал-1 453, Бел-45, Жир-51, Угл-201

Старший
воспитатель

Уютова
Светлана
Николаевна

Ответственный
за питание

Маркина

Маркина
Виолетта
Игоревна

