

Меню на 27.09.2023 год Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Запеканка творожная	Ккал-264, Бел-22, Жир-13, Угл-17
40	Молоко сгущенное (40гр)	Ккал-128, Бел-2, Жир-3, Угл-22
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-627, Бел-31, Жир-27, Угл-66
<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	Суп рыбный с вермишелью (180гр)	Ккал-112, Бел-7, Жир-3, Угл-14
70	Котлета рыбная "Любительская" (70гр)	Ккал-93, Бел-11, Жир-3, Угл-6
120	Картофельное пюре (120гр)	Ккал-124, Бел-2, Жир-5, Угл-16
35	Соус томатный (35гр)	Ккал-44, Бел-1, Жир-1, Угл-7
40	Огурец соленый (40гр)	Ккал-5, Угл-1
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-573, Бел-25, Жир-12, Угл-87
<u>Полдник</u>		
80	Плюшка (80гр)	Ккал-217, Бел-6, Жир-7, Угл-34
180	Ряженка (180гр)	Ккал-95, Бел-6, Жир-5, Угл-8
Итого за Полдник		Ккал-312, Бел-12, Жир-12, Угл-42
<u>Ужин</u>		
125	Омлет (125гр)	Ккал-173, Бел-12, Жир-13, Угл-10
40	Икра кабачковая (40гр)	Ккал-36, Бел-2, Жир-3, Угл-3
30	Хлеб пшеничный (30гр)	Ккал-71, Бел-2, Угл-14
180	Чай сладкий (180гр)	Ккал-29, Угл-7
Итого за Ужин		Ккал-309, Бел-16, Жир-16, Угл-34
Итого за день		Ккал-1 867, Бел-85, Жир-67, Угл-239

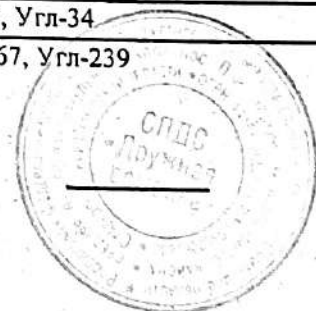
Старший
воспитатель

Уютова
Светлана
Николаевна

Ответственный
за питание

Юра

Маркина
Галина
Ивановна



Меню на 27.09.2023 год Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
120	<i>Запеканка творожная</i>	Ккал-211, Бел-18, Жир-10, Угл-13
30	<i>Молоко сгущенное (30гр)</i>	Ккал-96, Бел-2, Жир-3, Угл-17
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-530, Бел-27, Жир-22, Угл-58
<u>Завтрак 2</u>		
100	<i>Сок фруктовый (100гр)</i>	Ккал-46, Бел-1, Угл-10
Итого за Завтрак 2		Ккал-46, Бел-1, Угл-10
<u>Обед</u>		
150	<i>Суп рыбный с вермишелью (150гр)</i>	Ккал-95, Бел-6, Жир-3, Угл-12
50	<i>Котлета рыбная "Любительская" (50гр)</i>	Ккал-65, Бел-8, Жир-2, Угл-4
100	<i>Картофельное пюре (100гр)</i>	Ккал-102, Бел-2, Жир-4, Угл-13
25	<i>Соус томатный (25гр)</i>	Ккал-31, Бел-1, Жир-1, Угл-5
30	<i>Огурец соленый (30гр)</i>	Ккал-4, Угл-1
25	<i>Хлеб пшеничный (25гр)</i>	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
25	<i>Хлеб ржано-пшеничный (25гр)</i>	Ккал-53, Бел-1, Угл-11
150	<i>Компот из сухофруктов (150гр)</i>	Ккал-50, Угл-13
Итого за Обед		Ккал-459, Бел-20, Жир-10, Угл-71
<u>Полдник</u>		
60	<i>Плюшка (60гр)</i>	Ккал-162, Бел-5, Жир-5, Угл-26
150	<i>Ряженка (150гр)</i>	Ккал-79, Бел-5, Жир-4, Угл-7
Итого за Полдник		Ккал-241, Бел-10, Жир-9, Угл-33
<u>Ужин</u>		
110	<i>Омлет (110гр)</i>	Ккал-144, Бел-9, Жир-11, Угл-8
35	<i>Икра кабачковая (35гр)</i>	Ккал-32, Бел-2, Жир-2, Угл-2
25	<i>Хлеб пшеничный (25гр)</i>	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
150	<i>Чай сладкий (150гр)</i>	Ккал-24, Угл-6
Итого за Ужин		Ккал-259, Бел-13, Жир-13, Угл-28
Итого за день		Ккал-1 535, Бел-71, Жир-54, Угл-200

Старший
воспитательУютова
Светлана
НиколаевнаОтветственный
за питаниеМаркина
Виолетта
Иггеевна