

Меню на 27.03.2023 год Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	каша геркулесовая молочная (180гр)	Ккал-238, Бел-8, Жир-10, Угл-29
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-494, Бел-17, Жир-21, Угл-59
<u>Завтрак 2</u>		
100	груша (100гр)	Ккал-42, Угл-11
Итого за Завтрак 2		Ккал-42, Угл-11
<u>Обед</u>		
180	Борщ на 2/б бульоне (180гр)	Ккал-90, Бел-5, Жир-5, Угл-8
200	Плов с мясом-говядина (200гр)	Ккал-274, Бел-15, Жир-12, Угл-25
40	Огурец соленый (40гр)	Ккал-5, Угл-1
25	Хлеб пшеничный (25гр)	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
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-525, Бел-24, Жир-17, Угл-67
<u>Полдник</u>		
50	Вафли (50гр)	Ккал-265, Бел-2, Жир-14, Угл-34
200	Кисель (200гр)	Ккал-94, Угл-23
Итого за Полдник		Ккал-359, Бел-2, Жир-14, Угл-57
<u>Ужин</u>		
180	Каша гречневая с молоком (180гр)	Ккал-174, Бел-6, Жир-8, Угл-20
110	Йогурт растишка (110гр)	Ккал-86, Бел-3, Жир-3, Угл-12
Итого за Ужин		Ккал-260, Бел-9, Жир-11, Угл-32
Итого за день		Ккал-1 680, Бел-52, Жир-63, Угл-226

Старший
воспитатель

Уютова Светлана Ответственный
Николаевна за питание

Мар
Маркина
Виолетта
Игоревна



Меню на 27.03.2023 год Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	каша геркулесовая молочная (150гр)	Ккал-186, Бел-6, Жир-8, Угл-22
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-405, Бел-15, Жир-17, Угл-48
<u>Завтрак 2</u>		
100	груша (100гр)	Ккал-42, Угл-11
Итого за Завтрак 2		Ккал-42, Угл-11
<u>Обед</u>		
150	Борщ на г/б бульоне (150гр)	Ккал-77, Бел-4, Жир-4, Угл-6
160	Плов с мясом-говядина (160гр)	Ккал-194, Бел-10, Жир-9, Угл-19
30	Огурец соленый (30гр)	Ккал-4, Угл-1
20	Хлеб пшеничный (20гр)	Ккал-47, Бел-2, Угл-10
28	Хлеб ржано-пшеничный (28гр)	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
150	Компот из смеси ягод (150гр)	Ккал-29, Угл-7
Итого за Обед		Ккал-410, Бел-18, Жир-13, Угл-55
<u>Полдник</u>		
30	Вафли (30гр)	Ккал-159, Бел-1, Жир-8, Угл-20
150	Ряженка (150гр)	Ккал-79, Бел-5, Жир-4, Угл-7
Итого за Полдник		Ккал-238, Бел-6, Жир-12, Угл-27
<u>Ужин</u>		
150	Каша гречневая с молоком (150гр)	Ккал-141, Бел-5, Жир-6, Угл-16
110	Йогурт растишка (110гр)	Ккал-86, Бел-3, Жир-3, Угл-12
Итого за Ужин		Ккал-227, Бел-8, Жир-9, Угл-28
Итого за день		Ккал-1 322, Бел-47, Жир-51, Угл-169

Старший
воспитатель

Устова Светлана Ответственный
Николасвна за питание

 Маркина
Виолетта
Игоревна

