

Меню на 27.04.2023 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 маслом (35гр)	Ккал-114, Бел-2, Жир-4, Угл-16
150	Кофейный напиток на молоке (150гр)	Ккал-109, Бел-4, Жир-5, Угл-12
Итого за Завтрак		Ккал-409, Бел-12, Жир-17, Угл-50
<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 м/к бульоне со сметаной (150гр)	Ккал-122, Бел-6, Жир-5, Угл-12
140	Картофель тушеный с мясом (140гр)	Ккал-187, Бел-14, Жир-7, Угл-13
30	Салат из вареной свеклы с луком (30гр)	Ккал-40, Жир-3, Угл-3
25	Хлеб пшеничный (25гр)	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
28	Хлеб ржанно-пшеничный (28гр)	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
150	Компот из сухофруктов (150гр)	Ккал-46, Угл-12
Итого за Обед		Ккал-513, Бел-24, Жир-15, Угл-64
<u>Полдник</u>		
60	Рогалик с повидлом (60гр)	Ккал-175, Бел-5, Жир-4, Угл-30
150	Ряженка (150гр)	Ккал-79, Бел-5, Жир-4, Угл-7
Итого за Полдник		Ккал-254, Бел-10, Жир-8, Угл-37
<u>Ужин</u>		
150	Суп молочный с макаронными изделиями	Ккал-161, Бел-5, Жир-7, Угл-18
150	Чай сладкий (150гр)	Ккал-20, Угл-5
100	банан (100гр)	Ккал-110, Бел-2, Жир-1, Угл-21
Итого за Ужин		Ккал-291, Бел-7, Жир-8, Угл-44
Итого за день		Ккал-1 513, Бел-54, Жир-48, Угл-205

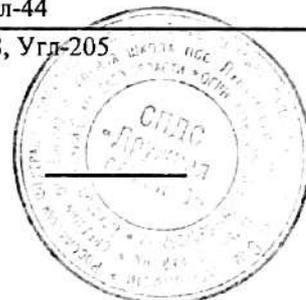
Старший
воспитатель

Уютова
Светлана
Николаевна

Ответственный
за питание

Мар

Маркина
Виолетта
Игопеевна



Меню на 27.04.2023 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 маслом (40гр)	Ккал-104, Бел-2, Жир-5, Угл-13
180	Кофейный напиток на молоке (180гр)	Ккал-125, Бел-5, Жир-5, Угл-15
Итого за Завтрак		Ккал-467, Бел-15, Жир-20, Угл-57
<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 м/к бульоне со сметаной (180гр)	Ккал-142, Бел-7, Жир-6, Угл-14
160	Картофель тушеный с мясом (160гр)	Ккал-219, Бел-17, Жир-9, Угл-14
40	Салат из вареной свеклы с луком (40гр)	Ккал-53, Бел-1, Жир-4, Угл-4
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-57, Угл-15
Итого за Обед		Ккал-605, Бел-29, Жир-19, Угл-74
<u>Полдник</u>		
80	Рогалик с повидлом (80гр)	Ккал-226, Бел-6, Жир-5, Угл-40
180	Чай сладкий (180гр)	Ккал-24, Угл-6
Итого за Полдник		Ккал-250, Бел-6, Жир-5, Угл-46
<u>Ужин</u>		
180	Суп молочный с макаронными изделиями	Ккал-197, Бел-6, Жир-9, Угл-23
180	Чай сладкий (180гр)	Ккал-24, Угл-6
100	банан (100гр)	Ккал-110, Бел-2, Жир-1, Угл-21
Итого за Ужин		Ккал-331, Бел-8, Жир-10, Угл-50
Итого за день		Ккал-1 699, Бел-59, Жир-54, Угл-237

Старший
воспитательУютова
Светлана
НиколаевнаОтветственный
за питаниеМаркина
Виолетта
Игоревна