

Меню на 29.03.2023 год Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
120	Запеканка творожная (120гр)	Ккал-211, Бел-18, Жир-10, Угл-13
30	кисель 30гр	Ккал-14, Угл-3
35	Батон с сыром и маслом 35 гр.	Ккал-110, Бел-4, Жир-4, Угл-14
150	Чай сладкий с молоком (150гр)	Ккал-50, Бел-2, Жир-2, Угл-7
Итого за Завтрак		Ккал-385, Бел-24, Жир-16, Угл-37
<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	Суп рыбный с пшеном (150гр)	Ккал-95, Бел-6, Жир-3, Угл-12
30	Рыба под овощами (30гр)	Ккал-18, Бел-3, Угл-1
100	Картофельное пюре (100гр)	Ккал-93, Бел-2, Жир-3, Угл-14
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-341, Бел-15, Жир-6, Угл-56
<u>Полдник</u>		
30	Печенье (30гр)	Ккал-120, Бел-2, Жир-6, Угл-20
150	Ряженка (150гр)	Ккал-79, Бел-5, Жир-4, Угл-7
Итого за Полдник		Ккал-199, Бел-7, Жир-10, Угл-27
<u>Ужин</u>		
110	Омлет (110гр)	Ккал-144, Бел-9, Жир-11, Угл-8
35	Икра кабачковая (35гр)	Ккал-32, Бел-2, Жир-2, Угл-2
20	Хлеб пшеничный (20гр)	Ккал-47, Бел-2, Угл-10
150	Чай сладкий с шиповником (150гр)	Ккал-28, Угл-6
Итого за Ужин		Ккал-251, Бел-13, Жир-13, Угл-26
Итого за день		Ккал-1 222, Бел-60, Жир-45, Угл-156

Старший
воспитатель

Уютова Светлана Ответственный
Николаевна за питание

Маркина
Виолетта
Игоревна



Меню на 29.03.2023 год Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	--

Завтрак

150 **Запеканка творожная (150гр)** Ккал-264, Бел-22, Жир-13, Угл-17

50 **кисель 50гр** Ккал-24, Угл-6

40 **Батон с сыром и маслом 40 гр.** Ккал-125, Бел-4, Жир-5, Угл-16

180 **Чай сладкий с молоком (180гр)** Ккал-60, Бел-2, Жир-2, Угл-9

Итого за Завтрак Ккал-473, Бел-28, Жир-20, Угл-48

Завтрак 2

100 **Сок фруктовый (100гр)** Ккал-46, Бел-1, Угл-10

Итого за Завтрак 2 Ккал-46, Бел-1, Угл-10

Обед

180 **Суп рыбный с пшеном (180гр)** Ккал-112, Бел-7, Жир-3, Угл-14

50 **Рыба под овощами (50гр)** Ккал-29, Бел-5, Угл-1

120 **Картофельное пюре (120гр)** Ккал-115, Бел-3, Жир-4, Угл-17

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-412, Бел-19, Жир-7, Угл-65

Полдник

50 **Печенье (50гр)** Ккал-200, Бел-4, Жир-10, Угл-34

180 **Ряженка (180гр)** Ккал-95, Бел-6, Жир-5, Угл-8

Итого за Полдник Ккал-295, Бел-10, Жир-15, Угл-42

Ужин

125 **Омлет (125гр)** Ккал-173, Бел-12, Жир-13, Угл-10

40 **Икра кабачковая (40гр)** Ккал-36, Бел-2, Жир-3, Угл-3

25 **Хлеб пшеничный (25гр)** Ккал-59, Бел-2, Угл-12

180 **Чай сладкий с шиповником (180гр)** Ккал-34, Угл-8

Итого за Ужин Ккал-302, Бел-16, Жир-16, Угл-33

Итого за день Ккал-1 528, Бел-74, Жир-58, Угл-198

Старший
воспитатель

Уютова Светлана Ответственный
Николаевна за питание

 Маркина
Вioletта
Игоревна

