

Меню на 29.05.2023 год Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	<i>Каша манная молочная (150гр)</i>	Ккал-161, Бел-6, Жир-7, Угл-19
35	<i>Батон с маслом (35гр)</i>	Ккал-114, Бел-2, Жир-4, Угл-16
150	<i>Кофейный напиток на молоке (150гр)</i>	Ккал-109, Бел-4, Жир-5, Угл-12
Итого за Завтрак		Ккал-384, Бел-12, Жир-16, Угл-47
<u>Завтрак 2</u>		
100	<i>Яблоко (100гр)</i>	Ккал-47, Угл-10
Итого за Завтрак 2		Ккал-47, Угл-10
<u>Обед</u>		
150	<i>Щи на г/к бульоне (150гр)</i>	Ккал-145, Бел-10, Жир-7, Угл-11
50	<i>Гуляш из говядины (50гр)</i>	Ккал-85, Бел-7, Жир-5, Угл-3
100	<i>Картофельное пюре (100гр)</i>	Ккал-93, Бел-2, Жир-3, Угл-14
30	<i>Салат из свеклы с зеленым горошком (30гр)</i>	Ккал-32, Бел-1, Жир-2, Угл-3
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-46, Угл-12
Итого за Обед		Ккал-513, Бел-23, Жир-17, Угл-66
<u>Полдник</u>		
30	<i>Вафли (30гр)</i>	Ккал-159, Бел-1, Жир-8, Угл-20
150	<i>Ряженка (150гр)</i>	Ккал-79, Бел-5, Жир-4, Угл-7
Итого за Полдник		Ккал-238, Бел-6, Жир-12, Угл-27
<u>Ужин</u>		
150	<i>Плов овощной (150гр)</i>	Ккал-216, Бел-4, Жир-6, Угл-35
25	<i>Хлеб пшеничный (25гр)</i>	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
150	<i>Чай сладкий (150гр)</i>	Ккал-20, Угл-5
Итого за Ужин		Ккал-295, Бел-6, Жир-6, Угл-52
Итого за день		Ккал-1 477, Бел-47, Жир-51, Угл-202

Старший
воспитатель _____

Ответственный
за питание _____



Меню на 29.05.2023 год Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	<i>Каша манная молочная (180гр)</i>	Ккал-197, Бел-7, Жир-8, Угл-24
40	<i>Батон с маслом (40гр)</i>	Ккал-104, Бел-2, Жир-5, Угл-13
180	<i>Кофейный напиток на молоке (180гр)</i>	Ккал-125, Бел-5, Жир-5, Угл-15
Итого за Завтрак		Ккал-426, Бел-14, Жир-18, Угл-52
<u>Завтрак 2</u>		
100	<i>Яблоко (100гр)</i>	Ккал-47, Угл-10
Итого за Завтрак 2		Ккал-47, Угл-10
<u>Обед</u>		
180	<i>Щи на г/к бульоне (180гр)</i>	Ккал-169, Бел-12, Жир-8, Угл-13
70	<i>Гуляш из говядины (70гр)</i>	Ккал-119, Бел-10, Жир-7, Угл-4
120	<i>Картофельное пюре (120гр)</i>	Ккал-115, Бел-3, Жир-4, Угл-17
50	<i>Салат из свеклы с зеленым горошком (50гр)</i>	Ккал-54, Бел-1, Жир-3, Угл-6
30	<i>Хлеб пшеничный (30гр)</i>	Ккал-71, Бел-2, Угл-14
30	<i>Хлеб ржано-пшеничный (30гр)</i>	Ккал-63, Бел-2, Угл-13
180	<i>Компот из сухофруктов (180гр)</i>	Ккал-57, Угл-15
Итого за Обед		Ккал-648, Бел-30, Жир-22, Угл-82
<u>Полдник</u>		
50	<i>Вафли (50гр)</i>	Ккал-265, Бел-2, Жир-14, Угл-34
200	<i>Кисель (200гр)</i>	Ккал-94, Угл-23
Итого за Полдник		Ккал-359, Бел-2, Жир-14, Угл-57
<u>Ужин</u>		
180	<i>Плов овощной (180гр)</i>	Ккал-258, Бел-4, Жир-8, Угл-42
30	<i>Хлеб пшеничный (30гр)</i>	Ккал-71, Бел-2, Угл-14
180	<i>Чай сладкий (180гр)</i>	Ккал-24, Угл-6
Итого за Ужин		Ккал-353, Бел-6, Жир-8, Угл-62
Итого за день		Ккал-1 833, Бел-52, Жир-62, Угл-263

Старший
воспитатель _____

Ответственный
за питание _____

Мар

