

Меню на 30.05.2023 год Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	<i>каша геркулесовая молочная (150гр)</i>	Ккал-186, Бел-6, Жир-8, Угл-22
35	<i>Батон с сыром и маслом 35 гр.</i>	Ккал-110, Бел-4, Жир-4, Угл-14
150	<i>Какао на молоке (150гр)</i>	Ккал-109, Бел-5, Жир-5, Угл-12
Итого за Завтрак		Ккал-405, Бел-15, Жир-17, Угл-48
<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 с зеленым горошком на м/к бульоне(150гр)</i>	Ккал-112, Бел-6, Жир-6, Угл-6
50	<i>Котлета из мяса (50гр)</i>	Ккал-112, Бел-10, Жир-6, Угл-4
100	<i>Макароны отварные с маслом (100гр)</i>	Ккал-130, Бел-3, Жир-3, Угл-23
25	<i>Соус томатный (25гр)</i>	Ккал-31, Бел-1, Жир-1, Угл-5
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
180	<i>Компот из сухофруктов (180гр)</i>	Ккал-57, Угл-15
Итого за Обед		Ккал-554, Бел-23, Жир-16, Угл-76
<u>Полдник</u>		
54	<i>Гренки (54гр)</i>	Ккал-127, Бел-4, Жир-6, Угл-16
150	<i>Чай сладкий (150гр)</i>	Ккал-20, Угл-5
Итого за Полдник		Ккал-147, Бел-4, Жир-6, Угл-21
<u>Ужин</u>		
60	<i>Бефстроганов из печени (60гр)</i>	Ккал-78, Бел-4, Жир-5, Угл-5
80	<i>Каша перловая рассыпчатая (80гр)</i>	Ккал-125, Бел-3, Жир-3, Угл-22
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-282, Бел-9, Жир-8, Угл-44
Итого за день		Ккал-1 434, Бел-52, Жир-47, Угл-199

Старший
воспитатель _____

Ответственный
за питание Мар



Меню на 30.05.2023 год Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	<i>каша геркулесовая молочная (180гр)</i>	Ккал-238, Бел-8, Жир-10, Угл-29
40	<i>Батон с сыром и маслом 40 гр.</i>	Ккал-125, Бел-4, Жир-5, Угл-16
180	<i>Какао на молоке (180гр)</i>	Ккал-131, Бел-5, Жир-6, Угл-14
Итого за Завтрак		Ккал-494, Бел-17, Жир-21, Угл-59
<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>		
180	<i>Суп с зеленым горошком на м/к бульоне (180гр)</i>	Ккал-136, Бел-8, Жир-8, Угл-8
70	<i>Котлета из мяса (70гр)</i>	Ккал-157, Бел-14, Жир-8, Угл-5
120	<i>Макароны отварные с маслом (120гр)</i>	Ккал-157, Бел-4, Жир-3, Угл-27
35	<i>Соус томатный (35гр)</i>	Ккал-44, Бел-1, Жир-1, Угл-7
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-685, Бел-31, Жир-20, Угл-89
<u>Полдник</u>		
76	<i>Гренки (76гр)</i>	Ккал-84, Бел-3, Жир-4, Угл-10
180	<i>Чай сладкий (180гр)</i>	Ккал-24, Угл-6
Итого за Полдник		Ккал-108, Бел-3, Жир-4, Угл-16
<u>Ужин</u>		
80	<i>Бефстроганов из печени (80гр)</i>	Ккал-102, Бел-5, Жир-6, Угл-7
100	<i>Каша перловая рассыпчатая (100гр)</i>	Ккал-158, Бел-4, Жир-3, Угл-27
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-355, Бел-11, Жир-9, Угл-54
Итого за день		Ккал-1 688, Бел-63, Жир-54, Угл-228

Старший
воспитатель _____

Ответственный
за питание _____

Мая

