

Меню на 31.03.2023 год Сад

| Выход (г) | Наименование блюда | зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|---------------------------|---|--|
| <u>Завтрак</u> | | |
| 180 | Каша манная молочная (180гр) | Ккал-197, Бел-7, Жир-8, Угл-24 |
| 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-453, Бел-16, Жир-19, Угл-54 |
| <u>Завтрак 2</u> | | |
| 100 | Яблоко (100гр) | Ккал-47, Угл-10 |
| Итого за Завтрак 2 | | Ккал-47, Угл-10 |
| <u>Обед</u> | | |
| 180 | Суп с клецками на курином бульоне (180гр) | Ккал-167, Бел-8, Жир-8, Угл-18 |
| 3 | петрушка (3гр) | Ккал-1 |
| 80 | Бефстроганов из печени (80гр) | Ккал-102, Бел-5, Жир-6, Угл-7 |
| 100 | Каша гречневая рассыпчатая (100гр) | Ккал-137, Бел-4, Жир-3, Угл-22 |
| 45 | Овощной салат (45гр) | Ккал-53, Жир-5, Угл-2 |
| 25 | Хлеб пшеничный (25гр) | Ккал-59, Бел-2, Угл-12 |
| 28 | Хлеб ржано-пшеничный (28гр) | Ккал-59, Бел-2, Угл-12 |
| 180 | Компот из смеси ягод (180гр) | Ккал-34, Угл-8 |
| Итого за Обед | | Ккал-612, Бел-21, Жир-22, Угл-81 |
| <u>Полдник</u> | | |
| 50 | Пряник (50гр) | Ккал-175, Бел-2, Жир-1, Угл-39 |
| 180 | Чай сладкий (180гр) | Ккал-24, Угл-6 |
| 110 | Йогурт растишка (110гр) | Ккал-86, Бел-3, Жир-3, Угл-12 |
| Итого за Полдник | | Ккал-285, Бел-5, Жир-4, Угл-57 |
| <u>Ужин</u> | | |
| 130 | картофель отварной (130гр) | Ккал-80, Бел-2, Жир-2, Угл-13 |
| 40 | Салат из зеленого горошка (40гр) | Ккал-60, Бел-1, Жир-5, Угл-2 |
| 25 | Хлеб пшеничный (25гр) | Ккал-59, Бел-2, Угл-12 |
| 180 | Чай сладкий с шиповником (180гр) | Ккал-34, Угл-8 |
| Итого за Ужин | | Ккал-233, Бел-5, Жир-7, Угл-35 |
| Итого за день | | Ккал-1 630, Бел-47, Жир-52, Угл-237 |

Старший воспитатель

Уютова Светлана Николаевна

Ответственный за питание



Маркина Виолетта Игоревна



Меню на 31.03.2023 год Ясли

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|---------------------------|---|--|
| <u>Завтрак</u> | | |
| 150 | Каша манная молочная (150гр) | Ккал-161, Бел-6, Жир-7, Угл-19 |
| 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-380, Бел-15, Жир-16, Угл-45 |
| <u>Завтрак 2</u> | | |
| 100 | Яблоко (100гр) | Ккал-47, Угл-10 |
| Итого за Завтрак 2 | | Ккал-47, Угл-10 |
| <u>Обед</u> | | |
| 150 | Суп с клецками на курином бульоне (150гр) | Ккал-151, Бел-7, Жир-7, Угл-17 |
| 3 | петрушка (3гр) | Ккал-1 |
| 60 | Бефстроганов из печени (60гр) | Ккал-78, Бел-4, Жир-5, Угл-5 |
| 80 | Каша гречневая рассыпчатая (80гр) | Ккал-107, Бел-4, Жир-2, Угл-17 |
| 35 | Овощной салат (35гр) | Ккал-42, Жир-4, Угл-1 |
| 20 | Хлеб пшеничный (20гр) | Ккал-47, Бел-2, Угл-10 |
| 24 | Хлеб ржано-пшеничный (24гр) | Ккал-50, Бел-1, Угл-11 |
| 150 | Компот из смеси ягод (150гр) | Ккал-29, Угл-7 |
| Итого за Обед | | Ккал-505, Бел-18, Жир-18, Угл-68 |
| <u>Полдник</u> | | |
| 30 | Пряник (30гр) | Ккал-105, Бел-1, Жир-1, Угл-23 |
| 150 | Ряженка (150гр) | Ккал-79, Бел-5, Жир-4, Угл-7 |
| 110 | Йогурт растишка (110гр) | Ккал-86, Бел-3, Жир-3, Угл-12 |
| Итого за Полдник | | Ккал-270, Бел-9, Жир-8, Угл-42 |
| <u>Ужин</u> | | |
| 100 | картофель отварной (100гр) | Ккал-59, Бел-1, Жир-2, Угл-10 |
| 30 | Салат из зеленого горошка (30гр) | Ккал-45, Бел-1, Жир-4, 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-179, Бел-4, Жир-6, Угл-28 |
| Итого за день | | Ккал-1 381, Бел-46, Жир-48, Угл-193 |

Старший
воспитательУлютова
Светлана
НиколаевнаОтветственный
за питаниеМаркина
Виолетта
Игоревна