


Меню на 06.06.2022 год Ясли (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
33	Батон с сыром (25/6гр)	Ккал-93, Бел-4, Жир-2, Угл-14
150	Кофейный напиток на молоке (150гр)	Ккал-109, Бел-4, Жир-5, Угл-12
Итого за Завтрак		Ккал-388, Бел-14, Жир-15, Угл-48
<u>Ужин</u>		
150	Суп молочный с макаронными изделиями (150гр)	Ккал-161, Бел-5, Жир-7, Угл-18
150	Чай сладкий (150гр)	Ккал-20, Угл-5
Итого за Ужин		Ккал-181, Бел-5, Жир-7, Угл-23
<u>Полдник</u>		
70	Ватрушка с творогом (70гр)	Ккал-176, Бел-7, Жир-6, Угл-23
150	Чай сладкий (150гр)	Ккал-20, Угл-5
Итого за Полдник		Ккал-196, Бел-7, Жир-6, Угл-28
<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 с зеленым горошком на курином бульоне (150гр)	Ккал-125, Бел-6, Жир-9, Угл-6
150	Плов с курицей (150гр)	Ккал-199, Бел-7, Жир-10, Угл-19
30	Огурец соленый (30гр)	Ккал-4, Угл-1
25	Хлеб пшеничный (25гр)	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
24	Хлеб ржано-пшеничный (24гр)	Ккал-50, Бел-1, Угл-11
150	Компот из быстрозамороженных ягод (150гр)	Ккал-30, Угл-7
Итого за Обед		Ккал-467, Бел-16, Жир-19, Угл-56
Итого за день		Ккал-1 278, Бел-43, Жир-47, Угл-165

Старший
воспитатель

Уегорова Светлана
НиколаевнаОтветственный
за питание

Маркина
Вознесная


Меню на 06.06.2022 год Сад (Сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Ужин</u>		
180	Суп молочный с макаронными изделиями (180гр)	Ккал-197, Бел-6, Жир-9, Угл-23
180	Чай сладкий (180гр)	Ккал-24, Угл-6
Итого за Ужин		Ккал-221, Бел-6, Жир-9, Угл-29
<u>Полдник</u>		
90	Ватрушка с творогом (90гр)	Ккал-235, Бел-9, Жир-8, Угл-32
180	Чай сладкий (180гр)	Ккал-24, Угл-6
Итого за Полдник		Ккал-259, Бел-9, Жир-8, Угл-38
<u>Завтрак</u>		
180	каша геркулесовая молочная (180гр)	Ккал-238, Бел-8, Жир-10, Угл-29
30/5	Батон с сыром (25/8гр)	Ккал-101, Бел-4, Жир-3, Угл-14
180	Кофейный напиток на молоке (180гр)	Ккал-125, Бел-5, Жир-5, Угл-15
Итого за Завтрак		Ккал-464, Бел-17, Жир-18, Угл-58
<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	Суп с зеленым горошком на курином бульоне (180гр)	Ккал-153, Бел-7, Жир-11, Угл-8
200	Плов с курицей (200гр)	Ккал-267, Бел-9, Жир-14, Угл-25
40	Огурец соленый (40гр)	Ккал-5, Угл-1
30	Хлеб пшеничный (30гр)	Ккал-71, Бел-2, Угл-14
28	Хлеб ржано-пшеничный (28гр)	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
180	Компот из быстрозамороженных ягод (180гр)	Ккал-34, Угл-8
Итого за Обед		Ккал-589, Бел-20, Жир-25, Угл-68
Итого за день		Ккал-1 579, Бел-53, Жир-60, Угл-203

Старший воспитатель


Уколова Светлана
Дыкова

Ответственный за питание


Марина
Виолетта
Игоревна