

Меню на 08.06.2022 год Ясли (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	Соус молочный (30гр)	Ккал-44, Бел-1, Жир-2, Угл-5
150	Какао на молоке (150гр)	Ккал-109, Бел-5, Жир-5, Угл-12
30	Батон с маслом (30гр)	Ккал-104, Бел-2, Жир-5, Угл-13
Итого за Завтрак		Ккал-468, Бел-26, Жир-22, Угл-43
<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
25	Хлеб пшеничный (25гр)	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
150	Чай сладкий (150гр)	Ккал-20, Угл-5
Итого за Ужин		Ккал-255, Бел-13, Жир-13, Угл-27
<u>Полдник</u>		
60	Рогалик с повидлом (60гр)	Ккал-175, Бел-5, Жир-4, Угл-30
150	Чай сладкий (150гр)	Ккал-20, Угл-5
Итого за Полдник		Ккал-195, Бел-5, Жир-4, Угл-35
<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 вермишелью (150гр)	Ккал-95, Бел-6, Жир-3, Угл-12
60	рыба жаренная (60гр)	Ккал-86, Бел-9, Жир-4, Угл-3
80	Каша гречневая рассыпчатая (80гр)	Ккал-107, Бел-4, Жир-2, Угл-17
25	Соус томатный (25гр)	Ккал-31, Бел-1, Жир-1, Угл-5
25	Хлеб пшеничный (25гр)	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
24	Хлеб ржано-пшеничный (24гр)	Ккал-50, Бел-1, Угл-11
150	Компот из сухофруктов (150гр)	Ккал-46, Угл-12
Итого за Обед		Ккал-474, Бел-23, Жир-10, Угл-72
Итого за день		Ккал-1 438, Бел-68, Жир-49, Угл-187

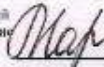
Старший воспитатель

Ушкова Светлана Ответственный
Николаева за питаниеМарина
Виолетта
Игоревна

Меню на 08.06.2022 год Сад (Сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
40	Соус молочный (40гр)	Ккал-62, Бел-1, Жир-3, Угл-7
150	Запеканка творожная (150гр)	Ккал-264, Бел-22, Жир-13, Угл-17
180	Какао на молоке (180гр)	Ккал-131, Бел-5, Жир-6, Угл-14
35	Батон с маслом (35гр)	Ккал-114, Бел-2, Жир-4, Угл-16
Итого за Завтрак		Ккал-571, Бел-30, Жир-26, Угл-54
<u>Ужин</u>		
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 (180гр)	Ккал-24, Угл-6
Итого за Ужин		Ккал-292, Бел-16, Жир-16, Угл-31
<u>Полдник</u>		
180	Чай сладкий (180гр)	Ккал-24, Угл-6
80	Рогалик с повидлом (80гр)	Ккал-226, Бел-6, Жир-5, Угл-40
Итого за Полдник		Ккал-250, Бел-6, Жир-5, Угл-46
<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 рыбный с вермишелью (180гр)	Ккал-112, Бел-7, Жир-3, Угл-14
80	рыба жаренная (80гр)	Ккал-112, Бел-12, Жир-6, Угл-4
100	Каша гречневая рассыпчатая (100гр)	Ккал-137, Бел-4, Жир-3, Угл-22
35	Соус томатный (35гр)	Ккал-44, Бел-1, Жир-1, Угл-7
30	Хлеб пшеничный (30гр)	Ккал-71, Бел-2, Угл-14
28	Хлеб ржано-пшеничный (28гр)	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
180	Компот из сухофруктов (180гр)	Ккал-57, Угл-15
Итого за Обед		Ккал-592, Бел-28, Жир-13, Угл-88
Итого за день		Ккал-1751, Бел-81, Жир-60, Угл-229

Старший
воспитатель

Удогова Светлана
НиколаевнаОтветственный
за питание

Мариана
Виолетта
Игоревна