

Меню на 10.06.2022 год Ясли (Ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Ужин</u>		
100	Сырники творожные (100гр)	Ккал-196, Бел-15, Жир-10, Угл-16
40	Соус молочный (40гр)	Ккал-62, Бел-1, Жир-3, Угл-7
150	Чай сладкий (150гр)	Ккал-20, Угл-5
Итого за Ужин		Ккал-278, Бел-16, Жир-13, Угл-28
<u>Полдник</u>		
30	Вафли (30гр)	Ккал-159, Бел-1, Жир-8, Угл-20
150	Ряженка (150гр)	Ккал-79, Бел-5, Жир-4, Угл-7
Итого за Полдник		Ккал-238, Бел-6, Жир-12, Угл-27
<u>Завтрак</u>		
150	Каша манная молочная (150гр)	Ккал-161, Бел-6, Жир-7, Угл-19
150	Кофейный напиток на молоке (150гр)	Ккал-109, Бел-4, Жир-5, Угл-12
Итого за Завтрак		Ккал-270, Бел-10, Жир-12, Угл-31
<u>Завтрак 2</u>		
100	банан (100гр)	Ккал-110, Бел-2, Жир-1, Угл-21
Итого за Завтрак 2		Ккал-110, Бел-2, Жир-1, Угл-21
<u>Обед</u>		
150	Суп с клецками на курином бульоне (150гр)	Ккал-151, Бел-7, Жир-7, Угл-17
60	Биточки куриные (60гр)	Ккал-140, Бел-8, Жир-11, Угл-4
80	каша гороховая рассыпчатая (80гр)	Ккал-123, Бел-7, Жир-3, Угл-15
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-569, Бел-25, Жир-21, Угл-71
Итого за день		Ккал-1 465, Бел-59, Жир-59, Угл-178
Старший воспитатель	Уголова Светлана Николаевна Ответственный за питание	Маркина Вера Игоровна

ГБОУ СОШ п. Луначарский

10.06.2022

Меню на 10.06.2022 год Ясли (Сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
30	Батон с маслом (30гр)	Ккал-104, Бел-2, Жир-5, Угл-13
Итого за Завтрак		Ккал-104, Бел-2, Жир-5, Угл-13
Итого за день		Ккал-104, Бел-2, Жир-5, Угл-13
Старший воспитатель	Уголова Светлана Николаевна Ответственный за питание	Маркина Вера Игоровна

Меню на 10.06.2022 год Сад (Сад)

Выход (г)	Наименование блюда	зн. 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
35	<i>Батон с маслом (35гр)</i>	Ккал-114, Бел-2, Жир-4, Угл-16
Итого за Завтрак		Ккал-311, Бел-9, Жир-12, Угл-40
<u>Ужин</u>		
120	<i>Сырники творожные (120гр)</i>	Ккал-235, Бел-18, Жир-11, Угл-19
40	<i>Соус молочный (40гр)</i>	Ккал-62, Бел-1, Жир-3, Угл-7
180	<i>Чай сладкий (180гр)</i>	Ккал-24, Угл-6
Итого за Ужин		Ккал-321, Бел-19, Жир-14, Угл-32
<u>Полдник</u>		
50	<i>Вафли (50гр)</i>	Ккал-265, Бел-2, Жир-14, Угл-34
180	<i>Ряженка (180гр)</i>	Ккал-95, Бел-6, Жир-5, Угл-8
Итого за Полдник		Ккал-360, Бел-8, Жир-19, Угл-42
<u>Завтрак</u>		
180	<i>Кофейный напиток на молоке (180гр)</i>	Ккал-125, Бел-5, Жир-5, Угл-15
Итого за Завтрак		Ккал-125, Бел-5, Жир-5, Угл-15
<u>Завтрак 2</u>		
100	<i>банан (100гр)</i>	Ккал-110, Бел-2, Жир-1, Угл-21
Итого за Завтрак 2		Ккал-110, Бел-2, Жир-1, Угл-21
<u>Обед</u>		
180	<i>Суп с клецками на курином бульоне (180гр)</i>	Ккал-167, Бел-8, Жир-8, Угл-18
70	<i>Биточки куриные (70гр)</i>	Ккал-167, Бел-9, Жир-13, Угл-5
100	<i>каша гороховая рассыпчатая (100гр)</i>	Ккал-155, Бел-8, Жир-4, Угл-18
30	<i>Хлеб пшеничный (30гр)</i>	Ккал-71, Бел-2, Угл-14
28	<i>Хлеб ржано-пшеничный (28гр)</i>	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
180	<i>Компот из сухофруктов (180гр)</i>	Ккал-57, Угл-15
Итого за Обед		Ккал-676, Бел-29, Жир-25, Угл-82
Итого за день		Ккал-1 903, Бел-72, Жир-76, Угл-232

Старший воспитатель Улюгова Светлана Николаевна Ответственный за питание

Маркина
Валентина
Игоревна