

Меню на 11.07.2022 Ясли (Ясли)

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|---------------------------|---|--|
| <u>Ужин</u> | | |
| 188 | Картофель в сметане 188гр | Ккал-134, Бел-3, Жир-3, Угл-24 |
| 25 | Хлеб пшеничный (25гр) | Ккал-59, Бел-2, Угл-12 |
| 150 | Чай сладкий (150гр) | Ккал-20, Угл-5 |
| Итого за Ужин | | Ккал-213, Бел-5, Жир-3, Угл-41 |
| <u>Полдник</u> | | |
| 48 | Батон с кабачковой икрой (48гр) | Ккал-102, Бел-3, Жир-2, Угл-19 |
| 150 | Чай сладкий (150гр) | Ккал-20, Угл-5 |
| Итого за Полдник | | Ккал-122, Бел-3, Жир-2, Угл-24 |
| <u>Завтрак</u> | | |
| 150 | Каша Дружба'молочная (150гр) | Ккал-168, Бел-5, Жир-7, Угл-20 |
| 30 | Батон с маслом (30гр) | Ккал-104, Бел-2, Жир-5, Угл-13 |
| 150 | Кофейный напиток на молоке (150гр) | Ккал-109, Бел-4, Жир-5, Угл-12 |
| Итого за Завтрак | | Ккал-381, Бел-11, Жир-17, Угл-45 |
| <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 | Рассольник на м/к бульоне со сметаной (150гр) | Ккал-122, Бел-6, Жир-5, Угл-12 |
| 140 | Лавашевник с мясом (140гр) | Ккал-346, Бел-21, Жир-13, Угл-35 |
| 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 сухофруктов (150гр) | Ккал-46, Угл-12 |
| Итого за Обед | | Ккал-627, Бел-30, Жир-18, Угл-83 |
| Итого за день | | Ккал-1389, Бел-50, Жир-40, Угл-203 |

Старший воспитатель


Учитель Светлана Николаевна
Ответственная за питание

Мироника
Викторетта
Игоревна

Меню на 11.07.2022 Сад (Сад)

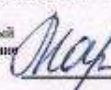
| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|---------------------------|--|--|
| <u>Завтрак</u> | | |
| 180 | <i>Каша Дружба Молочная (180гр)</i> | Ккал-207, Бел-6, Жир-9, Угл-25 |
| 35 | <i>Батон с маслом (35гр)</i> | Ккал-114, Бел-2, Жир-4, Угл-16 |
| 180 | <i>Кофейный напиток на молоке (180гр)</i> | Ккал-125, Бел-5, Жир-5, Угл-15 |
| Итого за Завтрак | | Ккал-446, Бел-13, Жир-18, Угл-56 |
| <u>Ужин</u> | | |
| 191 | <i>Картофель в сметане 191гр</i> | Ккал-188, Бел-4, Жир-7, Угл-28 |
| 25 | <i>Хлеб пшеничный (25гр)</i> | Ккал-59, Бел-2, Угл-12 |
| 180 | <i>Чай сладкий (180гр)</i> | Ккал-24, Угл-6 |
| Итого за Ужин | | Ккал-271, Бел-6, Жир-7, Угл-46 |
| <u>Полдник</u> | | |
| 54 | <i>Батон с кабачковой икрой (54гр)</i> | Ккал-113, Бел-4, Жир-2, Угл-20 |
| 180 | <i>Чай сладкий (180гр)</i> | Ккал-24, Угл-6 |
| Итого за Полдник | | Ккал-137, Бел-4, Жир-2, Угл-26 |
| <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>Рассольник на м/к бульоне со сметаной (180гр)</i> | Ккал-142, Бел-7, Жир-6, Угл-14 |
| 160 | <i>Лепшевик с мясом (160гр)</i> | Ккал-415, Бел-24, Жир-16, Угл-40 |
| 40 | <i>Огурец соленый (40гр)</i> | Ккал-5, Угл-1 |
| 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-749, Бел-35, Жир-22, Угл-96 |
| Итого за день | | Ккал-1 649, Бел-59, Жир-49, Угл-234 |

Старший воспитатель



Уегорова Светлана Николаевна

Ответственный за питание



Маркова Вioлетта Игоревна