

**Меню на 14.06.2022 год Ясли (Ясли)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Ужин</b>		
150	Суп куриный (150гр)	Ккал-146, Бел-9, Жир-8, Угл-10
25	Хлеб пшеничный (25гр)	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
150	Чай сладкий (150гр)	Ккал-20, Угл-5
<b>Итого за Ужин</b>		Ккал-225, Бел-11, Жир-8, Угл-27
<b>Полдник</b>		
37	Гренки (37гр)	Ккал-84, Бел-3, Жир-4, Угл-10
150	Чай сладкий (150гр)	Ккал-20, Угл-5
<b>Итого за Полдник</b>		Ккал-104, Бел-3, Жир-4, Угл-15
<b>Завтрак</b>		
150	Каша пшеничная молочная (150гр)	Ккал-161, Бел-6, Жир-7, Угл-19
31	Батон с сыром (25/6гр)	Ккал-88, Бел-4, Жир-2, Угл-13
150	Какао на молоке (150гр)	Ккал-109, Бел-5, Жир-5, Угл-12
<b>Итого за Завтрак</b>		Ккал-358, Бел-15, Жир-14, Угл-44
<b>Завтрак 2</b>		
100	Сок фруктовый (100гр)	Ккал-46, Бел-1, Угл-10
<b>Итого за Завтрак 2</b>		Ккал-46, Бел-1, Угл-10
<b>Обед</b>		
150	Рассольник на курином бульоне со сметаной (150гр)	Ккал-131, Бел-5, Жир-7, Угл-12
70	Гуляш из курицы (70гр)- ясли	Ккал-138, Бел-8, Жир-10, Угл-4
100	Макароны отварные с маслом (100гр)	Ккал-130, Бел-3, Жир-3, Угл-23
20	Салат из вареной моркови и лука (20гр)	Ккал-33, Жир-3, 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
<b>Итого за Обед</b>		Ккал-587, Бел-19, Жир-23, Угл-75
<b>Итого за день</b>		Ккал-1 320, Бел-49, Жир-49, Угл-171

Старший  
воспитательПопова Светлана  
ПсихологОтветственный  
за питаниеМаркина  
Виктория  
Игоревна



## Меню на 14.06.2022 год Сад (Сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u><b>Завтрак</b></u>		
180	<i>Каша пшеничная молочная (180гр)</i>	Ккал-197, Бел-7, Жир-8, Угл-23
33	<i>Батон с сыром (25/8гр)</i>	Ккал-95, Бел-4, Жир-3, Угл-13
180	<i>Какао на молоке (180гр)</i>	Ккал-131, Бел-5, Жир-6, Угл-14
<b>Итого за Завтрак</b>		Ккал-423, Бел-16, Жир-17, Угл-50
<u><b>Ужин</b></u>		
180	<i>Суп куриный (180гр)</i>	Ккал-189, Бел-10, Жир-11, Угл-13
30	<i>Хлеб пшеничный (30гр)</i>	Ккал-71, Бел-2, Угл-14
180	<i>Чай сладкий (180гр)</i>	Ккал-24, Угл-6
<b>Итого за Ужин</b>		Ккал-284, Бел-12, Жир-11, Угл-33
<u><b>Полдник</b></u>		
51	<i>Гренки (51гр)</i>	Ккал-115, Бел-4, Жир-6, Угл-13
180	<i>Чай сладкий (180гр)</i>	Ккал-24, Угл-6
<b>Итого за Полдник</b>		Ккал-139, Бел-4, Жир-6, Угл-19
<u><b>Завтрак 2</b></u>		
100	<i>Сок фруктовый (100гр)</i>	Ккал-46, Бел-1, Угл-10
<b>Итого за Завтрак 2</b>		Ккал-46, Бел-1, Угл-10
<u><b>Обед</b></u>		
180	<i>Рассольник на курином бульоне со сметаной (180гр)</i>	Ккал-153, Бел-6, Жир-8, Угл-14
80	<i>Гуляш из курицы (80гр)- сад</i>	Ккал-157, Бел-9, Жир-11, Угл-5
120	<i>Макаронные отварные с маслом (120гр)</i>	Ккал-157, Бел-4, Жир-3, Угл-27
40	<i>Салат из вареной моркови и лука (40гр)</i>	Ккал-66, Жир-6, Угл-3
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
<b>Итого за Обед</b>		Ккал-720, Бел-23, Жир-28, Угл-90
<b>Итого за день</b>		Ккал-1 612, Бел-56, Жир-62, Угл-202

Старший  
воспитатель

Учредитель  
НиколаеваОтветственный  
за питание

Маркина  
Виктория  
Игоревна