

Меню на 17.06.2022 год Ясли (Ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Каша кукурузная молочная (150гр)	Ккал-156, Бел-5, Жир-7, Угл-18
31	Батон с сыром (25/6гр)	Ккал-88, Бел-4, Жир-2, Угл-13
150	Кофейный напиток на молоке (150гр)	Ккал-109, Бел-4, Жир-5, Угл-12
Итого за Завтрак		Ккал-353, Бел-13, Жир-14, Угл-43
<u>Ужин</u>		
150	Каша гречневая с молоком (150гр)	Ккал-133, Бел-5, Жир-6, Угл-14
Итого за Ужин		Ккал-133, Бел-5, Жир-6, Угл-14
<u>Полдник</u>		
60	Батон с повидлом (60гр)	Ккал-154, Бел-2, Жир-1, Угл-34
150	Чай сладкий (150гр)	Ккал-20, Угл-5
Итого за Полдник		Ккал-174, Бел-2, Жир-1, Угл-39
<u>Завтрак 2</u>		
100	Яблоко (100гр)	Ккал-47, Угл-10
Итого за Завтрак 2		Ккал-47, Угл-10
<u>Обед</u>		
150	Суп рыбный с вермишелью (150гр)	Ккал-95, Бел-6, Жир-3, Угл-12
50	Котлета рыбная Любительская (50гр)	Ккал-65, Бел-8, Жир-2, Угл-4
100	Картофельное пюре (100гр)	Ккал-93, Бел-2, Жир-3, Угл-14
25	Соус томатный (25гр)	Ккал-31, Бел-1, Жир-1, Угл-5
30	Салат из свежей капусты (30гр)	Ккал-31, Бел-1, Жир-2, Угл-3
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-454, Бел-21, Жир-11, Угл-68
Итого за день		Ккал-1161, Бел-41, Жир-32, Угл-174

Старший воспитатель

Уголова Светлана Николаевна

Ответственный за питание

Марина Виковна

Игоревна

Меню на 17.06.2022 год Сад (Сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	Каша кукурузная молочная (180гр)	Ккал-189, Бел-6, Жир-9, Угл-21
33	Батон с сыром (25/8гр)	Ккал-95, Бел-4, Жир-3, Угл-13
180	Кофейный напиток на молоке (180гр)	Ккал-125, Бел-5, Жир-5, Угл-15
Итого за Завтрак		Ккал-409, Бел-15, Жир-17, Угл-49
<u>Ужин</u>		
180	Каша гречневая с молоком (180гр)	Ккал-162, Бел-6, Жир-8, Угл-17
Итого за Ужин		Ккал-162, Бел-6, Жир-8, Угл-17
<u>Полдник</u>		
80	Батон с повидлом (80гр)	Ккал-205, Бел-3, Жир-1, Угл-46
180	Чай сладкий (180гр)	Ккал-24, Угл-6
Итого за Полдник		Ккал-229, Бел-3, Жир-1, Угл-52
<u>Завтрак 2</u>		
100	Яблоко (100гр)	Ккал-47, Угл-10
Итого за Завтрак 2		Ккал-47, Угл-10
<u>Обед</u>		
180	Суп рыбный с вермишелью (180гр)	Ккал-112, Бел-7, Жир-3, Угл-14
70	Котлета рыбная Любительская (70гр)	Ккал-93, Бел-11, Жир-3, Угл-6
120	Картофельное пюре (120гр)	Ккал-115, Бел-3, Жир-4, Угл-17
35	Соус томатный (35гр)	Ккал-44, Бел-1, Жир-1, Угл-7
50	Салат из свежей капусты (50гр)	Ккал-51, Бел-2, Жир-3, Угл-5
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-579, Бел-28, Жир-14, Угл-83
Итого за день		Ккал-1 426, Бел-52, Жир-40, Угл-211

Старший
воспитательУстома Светлана
НиколаевнаОтветственный
за питаниеМарина
Викторна
Игоревна