

Меню на 19.07.2022 год Ясли (Ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Ужин		
120	Салат Зимний'(120гр)	Ккал-81, Бел-2, Жир-3, Угл-12
25	Хлеб пшеничный (25гр)	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
150	Чай сладкий (150гр)	Ккал-20, Угл-5
Итого за Ужин		Ккал-160, Бел-4, Жир-3, Угл-29
Полдник		
37	Гренки (39гр)	Ккал-87, Бел-3, Жир-4, Угл-11
150	Чай сладкий (150гр)	Ккал-20, Угл-5
Итого за Полдник		Ккал-107, Бел-3, Жир-4, Угл-16
Завтрак		
150	Каша рисовая молочная (150гр)	Ккал-169, 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-382, Бел-11, Жир-17, Угл-45
Завтрак 2		
100	Сок фруктовый (100гр)	Ккал-46, Бел-1, Угл-10
Итого за Завтрак 2		Ккал-46, Бел-1, Угл-10
Обед		
150	Суп с клецками на м/к бульоне(150гр)	Ккал-142, Бел-7, Жир-5, Угл-17
60	Бефстроганов из печени (60гр)	Ккал-78, Бел-4, Жир-5, Угл-5
100	Макароны отварные с маслом (100гр)	Ккал-130, Бел-3, Жир-3, Угл-23
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-489, Бел-17, Жир-13, Угл-75
Итого за день		Ккал-1184, Бел-36, Жир-37, Угл-141

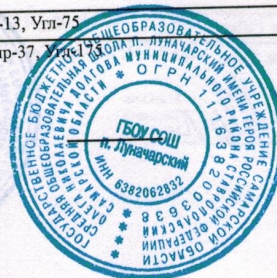
Старший воспитатель



Уорова Светлана Ответственный за питание



Маркина Виолетта Игоревна



Меню на 19.07.2022 Сад (Сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Ужин</u>		
150	Салат Зимний (150гр)	Ккал-102, Бел-2, Жир-4, Угл-15
30	Хлеб пшеничный (30гр)	Ккал-71, Бел-2, Угл-14
180	Чай сладкий (180гр)	Ккал-24, Угл-6
Итого за Ужин		Ккал-197, Бел-4, Жир-4, Угл-35
<u>Полдник</u>		
51	Гренки (54гр)	Ккал-120, Бел-4, Жир-6, Угл-15
180	Чай сладкий (180гр)	Ккал-24, Угл-6
Итого за Полдник		Ккал-144, Бел-4, Жир-6, Угл-21
<u>Завтрак</u>		
180	Каша рисовая молочная (180гр)	Ккал-206, Бел-6, Жир-9, Угл-24
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-426, Бел-15, Жир-17, Угл-52
<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 с клецками на м/к бульоне (180гр)	Ккал-157, Бел-8, Жир-6, Угл-18
80	Бефстроганов из печени (80гр)	Ккал-102, Бел-5, Жир-6, Угл-7
120	Макароньы отварные с маслом (120гр)	Ккал-157, Бел-4, Жир-3, Угл-27
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-580, Бел-21, Жир-15, Угл-86
Итого за день		Ккал-1 393, Бел-45, Жир-42, Угл-204

Старший
воспитатель



Урова Светлана Николаевна
Ответственный
за питание



Маркина
Вioletта
Игоревна

