

Меню на 1.06.2022 год Ясли (Ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Ужин</u>		
150	Гречка с молоком (150гр)	Ккал-133, Бел-5, Жир-6, Угл-14
150	Чай сладкий (150гр)	Ккал-20, Угл-5
Итого за Ужин		Ккал-153, Бел-5, Жир-6, Угл-19
<u>Полдник</u>		
40	Батон с повидлом (60гр)	Ккал-102, Бел-2, Жир-1, Угл-23
150	Чай сладкий (150гр)	Ккал-20, Угл-5
Итого за Полдник		Ккал-122, Бел-2, Жир-1, Угл-28
<u>Завтрак</u>		
120	Запеканка творожная (120гр)	Ккал-211, Бел-18, Жир-10, Угл-13
30	Соус молочный (30гр)	Ккал-44, Бел-1, Жир-2, Угл-5
30	Батон с маслом (30гр)	Ккал-104, Бел-2, Жир-5, Угл-13
150	Чай сладкий с молоком (150гр)	Ккал-50, Бел-2, Жир-2, Угл-7
Итого за Завтрак		Ккал-409, Бел-23, Жир-19, Угл-38
<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	Щи рыбные со сметаной (150гр)	Ккал-76, Бел-4, Жир-4, Угл-7
100	Картофельное пюре (100гр)	Ккал-93, Бел-2, Жир-3, Угл-14
60	Рыбные тефтели (60гр)	Ккал-106, Бел-8, Жир-6, Угл-6
30	Салат из зеленого горошка (30гр)	Ккал-45, Бел-1, Жир-4, Угл-2
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-475, Бел-18, Жир-17, Угл-64
Итого за день		Ккал-1 205, Бел-49, Жир-43, Угл-159

Старший
воспитатель

Устова Светлана
НиколаевнаОтветственный
за питание

Маркина
Вioletta
Игоревна

Меню на 1.06.2022 год Сад (Сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Ужин</u>		
180	Гречка с молоком (180гр)	Ккал-162, Бел-6, Жир-8, Угл-17
180	Чай сладкий (180гр)	Ккал-24, Угл-6
Итого за Ужин		Ккал-186, Бел-6, Жир-8, Угл-23
<u>Полдник</u>		
60	Батон с повидлом (80гр)	Ккал-154, Бел-2, Жир-1, Угл-34
180	Чай сладкий (180гр)	Ккал-24, Угл-6
Итого за Полдник		Ккал-178, Бел-2, Жир-1, Угл-40
<u>Завтрак</u>		
180	Запеканка творожная (150гр)	Ккал-317, Бел-27, Жир-16, Угл-20
100	Соус молочный (40гр)	Ккал- 42 , Бел- 1 , Жир- 3 , Угл- 7
38	Батон с маслом (38гр)	Ккал-135, Бел-3, Жир-6, Угл-18
180	Чай сладкий с молоком (180гр)	Ккал-60, Бел-2, Жир-2, Угл-9
Итого за Завтрак		Ккал-667, Бел-35, Жир-32, Угл-66
<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	Щи рыбные со сметаной (180гр)	Ккал-89, Бел-5, Жир-5, Угл-8
120	Картофельное пюре (120гр)	Ккал-115, Бел-3, Жир-4, Угл-17
80	Рыбные тефтели (80гр)	Ккал-143, Бел-11, Жир-8, Угл-9
40	Салат из зеленого горошка (40гр)	Ккал-60, Бел-1, Жир-5, Угл-2
30	Хлеб пшеничный (30гр)	Ккал-71, Бел-2, Угл-14
28	Хлеб ржано-пшеничный (28гр)	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
180	Компот из сухофруктов (180гр)	Ккал-57, Угл-15
Итого за Обед		Ккал-594, Бел-24, Жир-22, Угл-77
Итого за день		Ккал-1 671, Бел-68, Жир-63, Угл-216

Старший воспитатель



Устюгова Светлана Николаевна

Ответственный за питание



Маркина Владислава Игоревна