

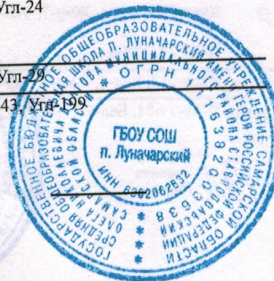
Меню на 01.08.2022 год Ясли (Ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Ужин</u>		
25	Хлеб пшеничный (25гр)	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
Итого за Ужин		
Ккал-59, Бел-2, Угл-12		
<u>Завтрак</u>		
150	Каша рисовая молочная (150гр)	Ккал-169, Бел-5, Жир-7, Угл-20
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-366, Бел-13, Жир-14, 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	Щи на м/к бульоне (150гр)	Ккал-153, Бел-10, Жир-8, Угл-11
50	Гуляш из печени (50гр)	Ккал-81, Бел-4, Жир-5, Угл-5
100	Макаронны отварные с маслом (100гр)	Ккал-130, Бел-3, Жир-3, Угл-23
35	Овощной салат (35гр)	Ккал-42, Жир-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-561, Бел-20, Жир-20, Угл-75		
<u>Полдник</u>		
70	Ватрушка с творогом (70гр)	Ккал-176, Бел-7, Жир-6, Угл-23
150	Чай сладкий (150гр)	Ккал-20, Угл-5
Итого за Полдник		
Ккал-196, Бел-7, Жир-6, Угл-28		
<u>Ужин</u>		
188	Картофель в сметане 188гр	Ккал-134, Бел-3, Жир-3, Угл-24
150	Чай сладкий (150гр)	Ккал-20, Угл-5
Итого за Ужин		
Ккал-154, Бел-3, Жир-3, Угл-29		
Итого за день		
Ккал-1 382, Бел-46, Жир-43, Угл-199		

Старший
воспитатель

Уютова Светлана Ответственный
Николаевна за питание

Маркина
Вioletta
Игоревна



Меню на 1.08.2022 год Сад (Сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Ужин</u>		
25	Хлеб пшеничный (25гр)	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
Итого за Ужин Ккал-59, Бел-2, Угл-12		
<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
Итого за Завтрак Ккал-301, Бел-10, Жир-12, Угл-37		
<u>Завтрак 2</u>		
180	Кофейный напиток на молоке (180гр)	Ккал-125, Бел-5, Жир-5, Угл-15
100	Сок фруктовый (100гр)	Ккал-46, Бел-1, Угл-10
Итого за Завтрак 2 Ккал-171, Бел-6, Жир-5, Угл-25		
<u>Обед</u>		
180	Щи на м/к бульоне (180гр)	Ккал-182, Бел-12, Жир-9, Угл-13
70	Гуляш из печени (70гр)	Ккал-114, Бел-6, Жир-7, Угл-7
120	Макаронны отварные с маслом (120гр)	Ккал-157, Бел-4, Жир-3, Угл-27
35	Овощной салат (35гр)	Ккал-42, Жир-4, Угл-1
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-682, Бел-26, Жир-23, Угл-89		
<u>Полдник</u>		
90	Ватрушка с творогом (90гр)	Ккал-235, Бел-9, Жир-8, Угл-32
180	Чай сладкий (180гр)	Ккал-24, Угл-6
Итого за Полдник Ккал-259, Бел-9, Жир-8, Угл-38		
<u>Ужин</u>		
191	Картофель в сметане 191гр	Ккал-188, Бел-4, Жир-7, Угл-28
180	Чай сладкий (180гр)	Ккал-24, Угл-6
Итого за Ужин Ккал-212, Бел-4, Жир-7, Угл-34		
Итого за день Ккал-1 684, Бел-57, Жир-55, Угл-235		

Старший
воспитательУютова Светлана Ответственный
Николаевна за питаниеМаркина
Виолетта
Игоревна