

Меню на 20.06.2022 год Ясли (Ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эм. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	каша геркулесовая молочная (150гр)	Ккал-186, Бел-6, Жир-8, Угл-22
30	Батон с маслом (30гр)	Ккал-104, Бел-2, Жир-5, Угл-13
150	Какао на молоке (150гр)	Ккал-109, Бел-5, Жир-5, Угл-12
Итого за Завтрак		Ккал-399, Бел-13, Жир-18, Угл-47
<u>Ужин</u>		
50	Сырники творожные (50гр)	Ккал-101, Бел-7, Жир-5, Угл-8
30	Соус молочный (30гр)	Ккал-44, Бел-1, Жир-2, Угл-5
150	Чай сладкий (150гр)	Ккал-20, Угл-5
Итого за Ужин		Ккал-165, Бел-8, Жир-7, Угл-18
<u>Полдник</u>		
30	Вафли (30гр)	Ккал-159, Бел-1, Жир-8, Угл-20
150	Чай сладкий (150гр)	Ккал-20, Угл-5
Итого за Полдник		Ккал-179, Бел-1, Жир-8, Угл-25
<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	Суп Крестьянский на курином бульоне (150гр)	Ккал-120, Бел-5, Жир-6, Угл-12
140	Картофель тушеный с курицей (140гр)	Ккал-217, Бел-13, Жир-13, Угл-13
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-537, Бел-22, Жир-23, Угл-62
Итого за день		Ккал-1 326, Бел-45, Жир-56, Угл-162

Старший воспитатель

Улюгова Светлана
Николаевна
Ответственный за питаниеМаркина
Вioletta
Игоревна

Меню на 20.06.2022 год Сад (Сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	каша геркулесовая молочная (180гр)	Ккал-238, Бел-8, Жир-10, Угл-29
Итого за Завтрак		Ккал-238, Бел-8, Жир-10, Угл-29
<u>Ужин</u>		
80	Сырники творожные (80гр)	Ккал-163, Бел-12, Жир-8, Угл-14
30	Соус молочный (30гр)	Ккал-44, Бел-1, Жир-2, Угл-5
180	Чай сладкий (180гр)	Ккал-24, Угл-6
Итого за Ужин		Ккал-231, Бел-13, Жир-10, Угл-25
<u>Полдник</u>		
50	Вафли (50гр)	Ккал-265, Бел-2, Жир-14, Угл-34
180	Чай сладкий (180гр)	Ккал-24, Угл-6
Итого за Полдник		Ккал-289, Бел-2, Жир-14, Угл-40
<u>Завтрак</u>		
35	Батон с маслом (35гр)	Ккал-114, Бел-2, Жир-4, Угл-16
180	Какао на молоке (180гр)	Ккал-131, Бел-5, Жир-6, Угл-14
Итого за Завтрак		Ккал-245, Бел-7, Жир-10, Угл-30
<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 Крестьянский на курином бульоне (180гр)	Ккал-143, Бел-6, Жир-7, Угл-14
160	Картофель тушеный с курицей (160гр)	Ккал-254, Бел-15, Жир-15, Угл-14
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-644, Бел-26, Жир-27, Угл-71
Итого за день		Ккал-1 693, Бел-57, Жир-71, Угл-205

Старший воспитатель


Урюкова Светлана
ПсихологОтветственный
за питание

Марозина
Вioletta
Игоревна