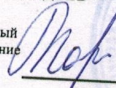
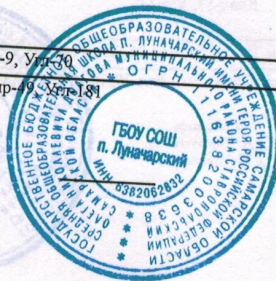


20.07.2022

Меню на 20.07.2022 год Ясли (Ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Ужин		
110	Омлет (110гр)	Ккал-144, Бел-9, Жир-11, Угл-8
35	Икра кабачковая (35гр)	Ккал-32, Бел-2, Жир-2, Угл-2
25	Хлеб пшеничный (25гр)	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
150	Чай сладкий (150гр)	Ккал-20, Угл-5
Итого за Ужин		Ккал-255, Бел-13, Жир-13, Угл-27
Полдник		
60	Плюшка (60гр)	Ккал-162, Бел-5, Жир-5, Угл-26
150	Чай сладкий (150гр)	Ккал-20, Угл-5
Итого за Полдник		Ккал-182, Бел-5, Жир-5, Угл-31
Завтрак		
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	Какао на молоке (150гр)	Ккал-109, Бел-5, Жир-5, Угл-12
Итого за Завтрак		Ккал-468, Бел-26, Жир-22, Угл-43
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 рыбный с пшеном (150гр)	Ккал-95, Бел-6, Жир-3, Угл-12
100	Картофельное пюре (100гр)	Ккал-93, Бел-2, Жир-3, Угл-14
50	Котлета рыбная Любительская (50гр)	Ккал-65, Бел-8, Жир-2, Угл-4
25	Соус томатный (25гр)	Ккал-31, Бел-1, Жир-1, Угл-5
25	Огурец соленый (25гр)	Ккал-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-440, Бел-20, Жир-9, Угл-70
Итого за день		Ккал-1391, Бел-65, Жир-49, Угл-181

Старший
воспитатель

Уотова Светлана Ответственный
Николаевна за питание

Маркина
Вioletта
Игоревна

Меню на 20.07.2022 Сад (Сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Ужин</u>		
125	Омлет (125гр)	Ккал-173, Бел-12, Жир-13, Угл-10
40	Икра кабачковая (40гр)	Ккал-36, Бел-2, Жир-3, Угл-3
25	Хлеб пшеничный (25гр)	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
180	Чай сладкий (180гр)	Ккал-24, Угл-6
Итого за Ужин		Ккал-292, Бел-16, Жир-16, Угл-31
<u>Полдник</u>		
80	Плюшка (80гр)	Ккал-217, Бел-6, Жир-7, Угл-34
180	Чай сладкий (180гр)	Ккал-24, Угл-6
Итого за Полдник		Ккал-241, Бел-6, Жир-7, Угл-40
<u>Завтрак</u>		
150	Запеканка творожная (150гр)	Ккал-264, Бел-22, Жир-13, Угл-17
40	Соус молочный (40гр)	Ккал-62, Бел-1, Жир-3, Угл-7
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-571, Бел-30, Жир-26, Угл-54
<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 рыбный с пшеном (180гр)	Ккал-112, Бел-7, Жир-3, Угл-14
120	Картофельное пюре (120гр)	Ккал-115, Бел-3, Жир-4, Угл-17
70	Котлета рыбная Любительская (70гр)	Ккал-93, Бел-11, Жир-3, Угл-6
35	Соус томатный (35гр)	Ккал-44, Бел-1, Жир-1, Угл-7
30	Огурец соленый (30гр)	Ккал-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-555, Бел-26, Жир-11, Угл-80
Итого за день		Ккал-1705, Бел-79, Жир-60, Угл-221

Старший
воспитательУйтова Светлана Ответственный
Николаевна за питаниеМаркина
Вioletта
Игоревна