

Меню на 22.06.2022 год Ясли (Ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<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
25	Батон с маслом (25гр)	Ккал-87, Бел-2, Жир-4, Угл-11
150	Какао на молоке (150гр)	Ккал-109, Бел-5, Жир-5, Угл-12
Итого за Завтрак		Ккал-451, Бел-26, Жир-21, Угл-41
<u>Ужин</u>		
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
<u>Полдник</u>		
30	Пряник (30гр)	Ккал-105, Бел-1, Жир-1, Угл-23
150	Ряженка (150гр)	Ккал-79, Бел-5, Жир-4, Угл-7
Итого за Полдник		Ккал-184, Бел-6, Жир-5, 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>		
150	Щи на м/к бульоне (150гр)	Ккал-153, Бел-10, Жир-8, Угл-11
150	Плов с мясом (150гр)	Ккал-186, Бел-7, Жир-8, Угл-19
30	Огурец соленый (30гр)	Ккал-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-498, Бел-20, Жир-16, Угл-66
Итого за день		Ккал-1 339, Бел-57, Жир-45, Угл-176

Старший воспитатель

Уколова Светлана
Николаевна

Ответственный за питание

Марина
Викторна
Игоревна

Меню на 22.06.2022 год Сад (Сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<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>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>		
50	Пряник (50гр)	Ккал-175, Бел-2, Жир-1, Угл-39
180	Ряженка (180гр)	Ккал-95, Бел-6, Жир-5, Угл-8
Итого за Полдник		Ккал-270, Бел-8, Жир-6, Угл-47
<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 на м/к бульоне (180гр)	Ккал-182, Бел-12, Жир-9, Угл-13
200	Плов с мясом (200гр)	Ккал-248, Бел-10, Жир-11, Угл-25
40	Огурец соленый (40гр)	Ккал-5, 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-622, Бел-26, Жир-20, Угл-80
Итого за день		Ккал-1 706, Бел-69, Жир-56, Угл-226

Старший
воспитательУголова Светлана
ПсихологОтветственный
за питаниеМаркина
Вioletta
Игоревна