

## Меню на 23.06.2022 год Сад (Сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
180	Каша Дружба'Молочная (180гр)	Ккал-207, Бел-6, Жир-9, Угл-25
180	Кофейный напиток на молоке (180гр)	Ккал-125, Бел-5, Жир-5, Угл-15
33	Батон с сыром (25/8гр)	Ккал-95, Бел-4, Жир-3, Угл-13
<b>Итого за Завтрак</b>		Ккал-427, Бел-15, Жир-17, Угл-53
<b><u>Ужин</u></b>		
180	Суп молочный с макаронными изделиями (180гр)	Ккал-197, Бел-6, Жир-9, Угл-23
180	Чай сладкий (180гр)	Ккал-24, Угл-6
<b>Итого за Ужин</b>		Ккал-221, Бел-6, Жир-9, Угл-29
<b><u>Полдник</u></b>		
90	Ватрушка с творогом (90гр)	Ккал-235, Бел-9, Жир-8, Угл-32
180	Чай сладкий (180гр)	Ккал-24, Угл-6
<b>Итого за Полдник</b>		Ккал-259, Бел-9, Жир-8, Угл-38
<b><u>Завтрак 2</u></b>		
100	банан (100гр)	Ккал-110, Бел-2, Жир-1, Угл-21
<b>Итого за Завтрак 2</b>		Ккал-110, Бел-2, Жир-1, Угл-21
<b><u>Обед</u></b>		
180	Суп рыбный с пшеном (180гр)	Ккал-112, Бел-7, Жир-3, Угл-14
50	Рыба под овощами (50гр)	Ккал-29, Бел-5, Угл-1
120	Картофельное пюре (120гр)	Ккал-115, Бел-3, Жир-4, Угл-17
50	Салат из свежей капусты с огурцом (50гр)	Ккал-32, Бел-1, Жир-2, Угл-3
30	Хлеб пшеничный (30гр)	Ккал-71, Бел-2, Угл-14
28	Хлеб ржано-пшеничный (28гр)	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
180	Компот из быстрозамороженных ягод (180гр)	Ккал-34, Угл-8
<b>Итого за Обед</b>		Ккал-452, Бел-20, Жир-9, Угл-69
<b>Итого за день</b>		Ккал-1 469, Бел-52, Жир-44, Угл-210

Старший  
воспитательУчелова Светлана  
Николаевна  
Ответственный  
за питаниеМаркина  
Вioletta  
Игоревна

## Меню на 23.06.2022 год Сад (Сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	Каша Дружба'молочная (180гр)	Ккал-207, Бел-6, Жир-9, Угл-25
180	Кофейный напиток на молоке (180гр)	Ккал-125, Бел-5, Жир-5, Угл-15
33	Батон с сыром (25/8гр)	Ккал-95, Бел-4, Жир-3, Угл-13
Итого за Завтрак		Ккал-427, Бел-15, Жир-17, Угл-53
<u>Ужин</u>		
180	Суп молочный с макаронными изделиями (180гр)	Ккал-197, Бел-6, Жир-9, Угл-23
180	Чай сладкий (180гр)	Ккал-24, Угл-6
Итого за Ужин		Ккал-221, Бел-6, Жир-9, Угл-29
<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>Завтрак 2</u>		
100	банан (100гр)	Ккал-110, Бел-2, Жир-1, Угл-21
Итого за Завтрак 2		Ккал-110, Бел-2, Жир-1, Угл-21
<u>Обед</u>		
180	Суп рыбный с пшеном (180гр)	Ккал-112, Бел-7, Жир-3, Угл-14
50	Рыба под овощами (50гр)	Ккал-29, Бел-5, Угл-1
120	Картофельное пюре (120гр)	Ккал-115, Бел-3, Жир-4, Угл-17
50	Салат из свежей капусты с огурцом (50гр)	Ккал-32, Бел-1, Жир-2, Угл-3
30	Хлеб пшеничный (30гр)	Ккал-71, Бел-2, Угл-14
28	Хлеб ржано-пшеничный (28гр)	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
180	Компот из быстрозамороженных ягод (180гр)	Ккал-34, Угл-8
Итого за Обед		Ккал-452, Бел-20, Жир-9, Угл-69
Итого за день		Ккал-1 469, Бел-52, Жир-44, Угл-210

Старший  
воспитатель

Устова Светлана Николаевна  
Ответственный  
за питание

Маркова  
Вioletта  
Игоревна