

## Меню на 24.05.2022 год Сад (Сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	Каша кукурузная молочная (180гр)	Ккал-189, Бел-6, Жир-9, Угл-21
33	Батон с сыром (25/8гр)	Ккал-95, Бел-4, Жир-3, Угл-13
180	Кофейный напиток на молоке (180гр)	Ккал-125, Бел-5, Жир-5, Угл-15
<b>Итого за Завтрак</b>		Ккал-409, Бел-15, Жир-17, Угл-49
<u>Завтрак 2</u>		
100	Сок фруктовый (100гр)	Ккал-46, Бел-1, Угл-10
<b>Итого за Завтрак 2</b>		Ккал-46, Бел-1, Угл-10
<u>Обед</u>		
180	Рассольник на м/к бульоне со сметаной (180гр)	Ккал-142, Бел-7, Жир-6, Угл-14
100	Макароны отварные с маслом (120гр)	Ккал-131, Бел-3, Жир-3, Угл-23
70	Тефтели мясные (70гр)	Ккал-191, Бел-14, Жир-9, Угл-11
25	Соус томатный (35гр)	Ккал-31, Бел-1, Жир-1, Угл-5
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
<b>Итого за Обед</b>		Ккал-687, Бел-29, Жир-19, Угл-95
<u>Полдник</u>		
80	Рогалик с повидлом (80гр)	Ккал-226, Бел-6, Жир-5, Угл-40
180	Чай сладкий (180гр)	Ккал-24, Угл-6
<b>Итого за Полдник</b>		Ккал-250, Бел-6, Жир-5, Угл-46
<u>Ужин</u>		
180	Плов овощной (180гр)	Ккал-258, Бел-4, Жир-8, Угл-42
180	Чай сладкий (180гр)	Ккал-24, Угл-6
20	Хлеб пшеничный (20гр)	Ккал-47, Бел-2, Угл-10
<b>Итого за Ужин</b>		Ккал-329, Бел-6, Жир-8, Угл-58
<b>Итого за день</b>		Ккал-1 721, Бел-57, Жир-49, Угл-258

Старший воспитатель



Ульянова Светлана Ответственный

Психолог

за питание



Маркина Евгения

## Меню на 24.05.2022 год Ясли (Ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Каша кукурузная молочная (150гр)	Ккал-156, Бел-5, Жир-7, Угл-18
33	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
<b>Итого за Завтрак</b>		Ккал-353, Бел-13, Жир-14, Угл-43
<u>Завтрак 2</u>		
100	Сок фруктовый (100гр)	Ккал-46, Бел-1, Угл-10
<b>Итого за Завтрак 2</b>		Ккал-46, Бел-1, Угл-10
<u>Обед</u>		
150	Рассольник на м/к бульоне со сметаной (150гр)	Ккал-122, Бел-6, Жир-5, Угл-12
100	Макароны отварные с маслом (100гр)	Ккал-130, Бел-3, Жир-3, Угл-23
60	Тефтели мясные (60гр)	Ккал-149, Бел-11, Жир-7, Угл-9
15	Соус томатный (15гр)	Ккал-19, Жир-1, Угл-3
30	Огурец соленый (30гр)	Ккал-4, Угл-1
25	Хлеб пшеничный (25гр)	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
24	Хлеб ржано-пшеничный (24гр)	Ккал-61, Бел-2, Угл-13
150	Компот из сухофруктов (150гр)	Ккал-46, Угл-12
<b>Итого за Обед</b>		Ккал-590, Бел-24, Жир-16, Угл-85
<u>Полдник</u>		
60	Рогалик с повидлом (60гр)	Ккал-175, Бел-5, Жир-4, Угл-30
150	Чай сладкий (150гр)	Ккал-20, Угл-5
<b>Итого за Полдник</b>		Ккал-195, Бел-5, Жир-4, Угл-35
<u>Ужин</u>		
150	Плов овощной (150гр)	Ккал-216, Бел-4, Жир-6, Угл-35
150	Чай сладкий (150гр)	Ккал-20, Угл-5
20	Хлеб пшеничный (25гр)	Ккал-47, Бел-2, Угл-10
<b>Итого за Ужин</b>		Ккал-283, Бел-6, Жир-6, Угл-50
<b>Итого за день</b>		Ккал-1467, Бел-49, Жир-40, Угл-223

Старший воспитатель

Устова Светлана  
НиколаевнаОтветственный  
за питаниеМаркина  
Викторья  
Игоревна