

Меню на 26.05.2022 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	Молоко сгущенное (40гр)	Ккал-128, Бел-2, Жир-3, Угл-22
Итого за Завтрак		
<u>Завтрак</u>		
30	Батон с маслом (30гр)	Ккал-104, Бел-2, Жир-5, Угл-13
180	Чай сладкий с молоком (180гр)	Ккал-60, Бел-2, Жир-2, Угл-9
Итого за Завтрак		
<u>Завтрак 2</u>		
100	Сок фруктовый (100гр)	Ккал-46, Бел-1, Угл-10
Итого за Завтрак 2		
<u>Обед</u>		
180	Суп Кудрявый на курином бульоне (180гр)	Ккал-140, Бел-8, Жир-9, Угл-8
70	Гуляш из курицы (80гр)- сад	Ккал-137, Бел-8, Жир-10, Угл-4
100	Каша гречневая рассыпчатая (100гр)	Ккал-137, Бел-4, Жир-3, Угл-22
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		
<u>Полдник</u>		
54	Батон с кабачковой икрой (54гр)	Ккал-113, Бел-4, Жир-2, Угл-20
180	Чай сладкий (180гр)	Ккал-24, Угл-6
Итого за Полдник		
<u>Ужин</u>		
191	Картофель в сметане 191гр	Ккал-188, Бел-4, Жир-7, Угл-28
30	Хлеб пшеничный (30гр)	Ккал-71, Бел-2, Угл-14
180	Чай сладкий (180гр)	Ккал-24, Угл-6
Итого за Ужин		
Итого за день		
		Ккал-1 623, Бел-63, Жир-54, Угл-220

Старший воспитатель

Устова Светлана Ответственный за питание

Марина Виолетта Игоревна

Меню на 26.05.2022 год. Ясли (Ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
30	Молоко сгущенное (30гр)	Ккал-96, Бел-2, Жир-3, Угл-17
25	Батон с маслом (25гр)	Ккал-87, Бел-2, Жир-4, Угл-11
150	Чай сладкий с молоком (150гр)	Ккал-50, Бел-2, Жир-2, Угл-7
Итого за Завтрак		Ккал-233, Бел-6, Жир-9, Угл-35
<u>Завтрак</u>		
120	Запеканка творожная (120гр)	Ккал-211, Бел-18, Жир-10, Угл-13
Итого за Завтрак		Ккал-211, Бел-18, Жир-10, Угл-13
<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 Жудравый на курином бульоне (150гр)	Ккал-117, Бел-7, Жир-8, Угл-7
70	Гуляш из курицы (70гр)- ясли	Ккал-138, Бел-8, Жир-10, Угл-4
80	Каша гречневая рассыпчатая (80гр)	Ккал-107, Бел-4, Жир-2, Угл-17
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
Итого за Обед		Ккал-528, Бел-23, Жир-20, Угл-65
<u>Полдник</u>		
48	Батон с кабачковой икрой (48гр)	Ккал-102, Бел-3, Жир-2, Угл-19
150	Чай сладкий (150гр)	Ккал-20, Угл-5
Итого за Полдник		Ккал-122, Бел-3, Жир-2, Угл-24
<u>Ужин</u>		
188	Картофель в сметане 188гр	Ккал-134, Бел-3, Жир-3, Угл-24
25	Хлеб пшеничный (25гр)	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
150	Чай сладкий (150гр)	Ккал-20, Угл-5
Итого за Ужин		Ккал-213, Бел-5, Жир-3, Угл-41
Итого за день		Ккал-1 353, Бел-56, Жир-44, Угл-188

Старший воспитатель


Устюга Светлана
Чижикова

Ответственный за питание


Марина
Виолетта
Игоревна