

Меню на 02.06.2022 Ясли (Ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Ужин</u>		
150	Рагу из овощей (150гр)	Ккал-128, Бел-4, Жир-6, Угл-16
150	Чай сладкий (150гр)	Ккал-20, Угл-5
25	Хлеб пшеничный (25гр)	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
Итого за Ужин		Ккал-207, Бел-6, Жир-6, Угл-33
<u>Полдник</u>		
30	Печенье (30гр)	Ккал-120, Бел-2, Жир-6, Угл-20
150	Чай сладкий (150гр)	Ккал-20, Угл-5
Итого за Полдник		Ккал-140, Бел-2, Жир-6, Угл-25
<u>Завтрак</u>		
150	Каша Дружба 'Молочная (150гр)	Ккал-168, Бел-5, Жир-7, Угл-20
30	Батон с маслом (25гр)	Ккал-87, Бел-2, Жир-4, Угл-11
150	Кофейный напиток на молоке (150гр)	Ккал-109, Бел-4, Жир-5, Угл-12
Итого за Завтрак		Ккал-381, Бел-11, Жир-17, Угл-45
<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	Рассольник на з/б со сметаной (150гр)	Ккал-118, Бел-6, Жир-5, Угл-12
150	Лепешки с говядиной (150гр)-ясли	Ккал-369, Бел-23, Жир-14, Угл-38
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-669, Бел-33, Жир-20, Угл-88
Итого за день		Ккал-1 443, Бел-53, Жир-49, Угл-201

Старший
воспитатель


 Улютова Светлана Ответственный
 Николаевна за питание



 Мариша
 Васильевна

Меню на 02.06.2022 Сад (Сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Ужин</u>		
200	Рагу из овощей (200гр)	Ккал-171, Бел-5, Жир-8, Угл-22
180	Чай сладкий (180гр)	Ккал-24, Угл-6
25	Хлеб пшеничный (25гр)	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
Итого за Ужин		Ккал-254, Бел-7, Жир-8, Угл-40
<u>Полдник</u>		
50	Печенье (50гр)	Ккал-200, Бел-4, Жир-10, Угл-34
180	Чай сладкий (180гр)	Ккал-24, Угл-6
Итого за Полдник		Ккал-224, Бел-4, Жир-10, Угл-40
<u>Завтрак</u>		
180	Каша Дружба'Молочная (180гр)	Ккал-207, Бел-6, Жир-9, Угл-25
30	Батон с маслом (30гр)	Ккал-104, Бел-2, Жир-5, Угл-13
180	Кофейный напиток на молоке (180гр)	Ккал-125, Бел-5, Жир-5, Угл-15
Итого за Завтрак		Ккал-436, Бел-13, Жир-19, Угл-53
<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	Рассольник на з/б со сметаной (180гр)	Ккал-137, Бел-7, Жир-6, Угл-14
180	Лепшевик с говядиной (180гр)-сад	Ккал-446, Бел-27, Жир-17, Угл-46
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-775, Бел-38, Жир-23, Угл-102
Итого за день		Ккал-1 735, Бел-63, Жир-60, Угл-245

Старший
воспитатель

Устогова Светлана
Николаевна Ответственный
за питание

Миронова
Вioletta
Игоревна