

Меню на 30.05.2022 год Сад (Сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<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>		
50	Ватрушка с творогом (80гр)	Ккал-223, Бел-7, Жир-8, Угл-32
180	Чай сладкий (180гр)	Ккал-24, Угл-6
Итого за Полдник		Ккал-163, Бел-4, Жир-5, Угл-26
<u>Завтрак</u>		
180	Каша манная молочная (180гр)	Ккал-197, Бел-7, Жир-8, Угл-24
40	Батон с маслом (40гр)	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-426, Бел-14, Жир-18, Угл-52
<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 Крестьянский'на курином бульоне (180гр)	Ккал-143, Бел-6, Жир-7, Угл-14
200	Макароны отварные с маслом (120гр)	Ккал-262, Бел-7, Жир-6, Угл-45
80	Гуляш из курицы (80гр)- сад	Ккал-157, Бел-9, Жир-11, Угл-5
40	Салат из вареной моркови и лука (40гр)	Ккал-66, Жир-6, 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 сухофруктов (180гр)	Ккал-57, Угл-15
Итого за Обед		Ккал-815, Бел-26, Жир-30, Угл-108
Итого за день		Ккал-1735, Бел-52, Жир-63, Угл-236

Старший воспитатель



Устюгова Светлана Ответственный за питание

Николаевна

за питание



Маркина Валентина Игоревна

Меню на 30.05.2022 год Ясли (Ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Ужин</u>		
150	Суп молочный с макаронными изделиями (150гр)	Ккал-161, Бел-5, Жир-7, Угл-18
150	Чай сладкий (150гр)	Ккал-20, Угл-5
Итого за Ужин		
Ккал-181, Бел-5, Жир-7, Угл-23		
<u>Полдник</u>		
60	Ватрушка с творогом (60гр)	Ккал-168, Бел-5, Жир-6, Угл-24
150	Ряженка (180гр)	Ккал-79, Бел-5, Жир-4, Угл-7
Итого за Полдник		
Ккал-247, Бел-10, Жир-10, Угл-31		
<u>Завтрак</u>		
150	Каша манная молочная (150гр)	Ккал-161, Бел-6, Жир-7, Угл-19
25	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-357, Бел-12, Жир-16, Угл-42		
<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>		
150	Суп Крестьянский на курином бульоне (150гр)	Ккал-120, Бел-5, Жир-6, Угл-12
150	Макаронные отварные с маслом (100гр)	Ккал-195, Бел-5, Жир-4, Угл-34
70	Гуляш из курицы (70гр)- ясли	Ккал-138, Бел-8, Жир-10, Угл-4
20	Салат из вареной моркови и лука (20гр)	Ккал-33, Жир-3, 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-641, Бел-21, Жир-23, Угл-86		
Итого за день		
Ккал-1 536, Бел-50, Жир-57, Угл-203		

Старший
воспитательУдцова Светлана
Николаевна
Ответственный
за питаниеМаркина
Вioletta
Игоревна