

Меню на 31.05.2022 год Сад (Сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Ужин		
120	Салат Зимний (120гр)	Ккал-81, Бел-2, Жир-3, Угл-12
30	Хлеб пшеничный (30гр)	Ккал-71, Бел-2, Угл-14
180	Чай сладкий (180гр)	Ккал-24, Угл-6
Итого за Ужин		Ккал-176, Бел-4, Жир-3, Угл-32
Полдник		
50	Пряник (50гр)	Ккал-175, Бел-2, Жир-1, Угл-39
180	Чай сладкий (180гр)	Ккал-24, Угл-6
Итого за Полдник		Ккал-199, Бел-2, Жир-1, Угл-45
Завтрак		
180	Каша пшеничная молочная (180гр)	Ккал-196, Бел-7, Жир-9, Угл-22
40	Батон с сыром (25/8гр)	Ккал-115, Бел-5, Жир-3, Угл-16
150	Какао на молоке (180гр)	Ккал-154, Бел-5, Жир-6, Угл-14
Итого за Завтрак		Ккал-420, Бел-17, Жир-17, Угл-50
Завтрак 2		
100	банан (100гр)	Ккал-110, Бел-2, Жир-1, Угл-21
Итого за Завтрак 2		Ккал-110, Бел-2, Жир-1, Угл-21
Обед		
180	Суп с клецками на курином бульоне (180гр)	Ккал-167, Бел-8, Жир-8, Угл-18
160	Картофель тушеный с курицей (160гр)	Ккал-254, Бел-15, Жир-15, Угл-14
40	Икра кабачковая (40гр)	Ккал-36, Бел-2, Жир-3, 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-644, Бел-29, Жир-26, Угл-76
Итого за день		Ккал-1 549, Бел-54, Жир-48, Угл-224

Старший воспитатель

Устюгова Светлана
Николаевна

Ответственный за питание

Мироненко
Виктория
Игоревна

Меню на 31.05.2022 год Ясли (Ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Ужин</u>		
90	Салат Зимний (90гр)	Ккал-61, Бел-1, Жир-2, Угл-9
25	Хлеб пшеничный (25гр)	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
150	Чай сладкий (150гр)	Ккал-20, Угл-5
Итого за Ужин		Ккал-140, Бел-3, Жир-2, Угл-26
<u>Полдник</u>		
30	Пряник (30гр)	Ккал-105, Бел-1, Жир-1, Угл-23
150	Чай сладкий (150гр)	Ккал-20, Угл-5
Итого за Полдник		Ккал-125, Бел-1, Жир-1, Угл-28
<u>Завтрак</u>		
150	Каша пшеничная молочная (150гр)	Ккал-161, Бел-6, Жир-7, Угл-18
33	Батон с сыром (25/6гр)	Ккал-88, Бел-4, Жир-2, Угл-13
150	Какао на молоке (150гр)	Ккал-110, Бел-5, Жир-5, Угл-12
Итого за Завтрак		Ккал-359, Бел-15, Жир-14, Угл-43
<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 с клецками на курином бульоне (150гр)	Ккал-151, Бел-7, Жир-7, Угл-17
160	Картофель тушеный с курицей (140гр)	Ккал-248, Бел-15, Жир-14, Угл-15
35	Икра кабачковая (35гр)	Ккал-32, Бел-2, Жир-2, Угл-2
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-586, Бел-27, Жир-23, Угл-69
Итого за день		Ккал-1 320, Бел-48, Жир-41, Угл-187

Старший
воспитатель

Уегорова Светлана
НиколаевнаОтветственный
за питание

Маркина
Вioletta
Игоревна