

Меню на 03.06.2022 год Ясли (Ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Ужин		
100	Макаронны отварные с маслом (100гр)	Ккал-130, Бел-3, Жир-3, Угл-23
24	Яйцо вареное- (24гр)	Ккал-38, Бел-3, Жир-3, Угл-2
150	Чай сладкий (150гр)	Ккал-20, Угл-5
Итого за Ужин		Ккал-188, Бел-6, Жир-6, Угл-30
Полдник		
60	Плюшка (60гр)	Ккал-162, Бел-5, Жир-5, Угл-26
150	Йогурт (150гр)	Ккал-117, Бел-4, Жир-4, Угл-17
Итого за Полдник		Ккал-279, Бел-9, Жир-9, Угл-43
Завтрак		
150	Каша пшеничная молочная (150гр)	Ккал-161, Бел-6, Жир-7, Угл-19
25	Батон с маслом (25гр)	Ккал-87, Бел-2, Жир-4, Угл-11
150	Какао на молоке (150гр)	Ккал-110, Бел-5, Жир-5, Угл-12
Итого за Завтрак		Ккал-358, Бел-13, Жир-16, Угл-42
Завтрак 2		
100	Яблоко (100гр)	Ккал-47, Угл-10
Итого за Завтрак 2		Ккал-47, Угл-10
Обед		
150	Суп гороховый на курином бульоне (150гр)	Ккал-182, Бел-11, Жир-8, Угл-15
50	Котлета куриная (50гр)	Ккал-131, Бел-9, Жир-9, Угл-4
80	Каша перловая рассыпчатая (80гр)	Ккал-125, Бел-3, Жир-3, Угл-22
25	Соус томатный (25гр)	Ккал-31, Бел-1, Жир-1, Угл-5
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-624, Бел-27, Жир-21, Угл-81
Итого за день		Ккал-1 496, Бел-55, Жир-52, Угл-206

Старший
воспитатель

Устова Светлана Ответственный
Николаева за питание

Маркина
Евгения

Меню на 03.06.2022 год Сад (Сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Ужин		
170	Макароны отварные с маслом (170гр)	Ккал-225, Бел-6, Жир-5, Угл-39
35	Яйцо вареное- (35гр)	Ккал-56, Бел-5, Жир-4, Угл-4
180	Чай сладкий (180гр)	Ккал-24, Угл-6
Итого за Ужин		Ккал-305, Бел-11, Жир-9, Угл-49
Полдник		
80	Плюшка (80гр)	Ккал-217, Бел-6, Жир-7, Угл-34
180	Йогурт (180гр)	Ккал-140, Бел-5, Жир-5, Угл-20
Итого за Полдник		Ккал-357, Бел-11, Жир-12, Угл-54
Завтрак		
180	Каша пшеничная молочная (180гр)	Ккал-197, Бел-7, Жир-8, Угл-23
30/5	Батон с маслом (35гр)	Ккал-114, Бел-2, Жир-4, Угл-16
180	Какао на молоке (180гр)	Ккал-131, Бел-5, Жир-6, Угл-14
Итого за Завтрак		Ккал-442, Бел-14, Жир-18, Угл-53
Завтрак 2		
100	Яблоко (100гр)	Ккал-47, Угл-10
Итого за Завтрак 2		Ккал-47, Угл-10
Обед		
180	Суп гороховый на курином бульоне (180гр)	Ккал-166, Бел-8, Жир-7, Угл-17
70	Котлета куриная (70гр)	Ккал-184, Бел-12, Жир-13, Угл-5
100	Каша перловая рассыпчатая (100гр)	Ккал-158, Бел-4, Жир-3, Угл-27
35	Соус томатный (35гр)	Ккал-44, Бел-1, Жир-1, Угл-7
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-739, Бел-29, Жир-24, Угл-97
Итого за день		Ккал-1 890, Бел-65, Жир-63, Угл-263

Старший
воспитательУстова Светлана
ПинюсевичОтветственный
за питаниеМаркина
Виктория
Игоревна