

Меню на 04.07.2022 год Ясли (Ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Каша кукурузная молочная (150гр)	Ккал-156, Бел-5, Жир-7, Угл-18
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-352, Бел-11, Жир-16, Угл-41
<u>Ужин</u>		
110	Омлет (110гр)	Ккал-144, Бел-9, Жир-11, Угл-8
25	Хлеб пшеничный (25гр)	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
150	Чай сладкий (150гр)	Ккал-20, Угл-5
Итого за Ужин		Ккал-223, Бел-11, Жир-11, Угл-25
<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 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 с зеленым горошком на курином бульоне (150гр)	Ккал-125, Бел-6, Жир-9, Угл-6
150	Плов с мясом (150гр)	Ккал-186, Бел-7, Жир-8, Угл-19
30	Салат из свежей капусты с огурцом (30гр)	Ккал-19, Бел-1, Жир-1, 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 быстрозамороженных ягод (150гр)	Ккал-30, Угл-7
Итого за Обед		Ккал-469, Бел-17, Жир-18, Угл-57
Итого за день		Ккал-1 215, Бел-41, Жир-46, Угл-161

Старший воспитатель



Устюгова Светлана Николаевна

Ответственный за питание



Маркина Венедикта Игоревна

Меню на 4.07.2022 год Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	--

Завтрак

180	Каша кукурузная молочная (180гр)	Ккал-189, Бел-6, Жир-9, Угл-21
-----	----------------------------------	--------------------------------

Итого за Завтрак Ккал-189, Бел-6, Жир-9, Угл-21

Итого за день Ккал-189, Бел-6, Жир-9, Угл-21

Старший
воспитатель

Учотова Светлана
Николевна
Ответственный
за питание

Маршала
Викторья
Игоревна

ГБОУ СОШ п. Луначарский

04.07.2022

Меню на 4.07.2022 год Сад (Сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	--

Ужин

125	Омлет (125гр)	Ккал-173, Бел-12, Жир-13, Угл-10
25	Хлеб пшеничный (25гр)	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
180	Чай сладкий (180гр)	Ккал-24, Угл-6

Итого за Ужин Ккал-256, Бел-14, Жир-13, Угл-28

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

35	Батон с маслом (35гр)	Ккал-114, Бел-2, Жир-4, Угл-16
180	Кофейный напиток на молоке (180гр)	Ккал-125, Бел-5, Жир-5, Угл-15

Итого за Завтрак Ккал-239, Бел-7, Жир-9, Угл-31

Завтрак 2

100	Сок фруктовый (100гр)	Ккал-46, Бел-1, Угл-10
-----	-----------------------	------------------------

Итого за Завтрак 2 Ккал-46, Бел-1, Угл-10

Обед

180	Суп с зеленым горошком на курином бульоне (180гр)	Ккал-153, Бел-7, Жир-11, Угл-8
200	Плов с мясом (200гр)	Ккал-248, Бел-10, Жир-11, Угл-25
50	Салат из свежей капусты с огурцом (50гр)	Ккал-32, Бел-1, Жир-2, 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 быстрозамороженных ягод (180гр)	Ккал-34, Угл-8

Итого за Обед Ккал-597, Бел-22, Жир-24, Угл-70

Итого за день Ккал-1 337, Бел-46, Жир-47, Угл-184

Старший
воспитатель

Учотова Светлана
Николевна
Ответственный
за питание

Маршала
Викторья
Игоревна