

**Меню на 5.07.2022 Ясли (Ясли)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
150	Каша пшеничная молочная (150гр)	Ккал-161, Бел-6, Жир-7, Угл-19
31	Батон с сыром (25/6гр)	Ккал-88, Бел-4, Жир-2, Угл-13
150	Кофейный напиток на молоке (150гр)	Ккал-109, Бел-4, Жир-5, Угл-12
<b>Итого за Завтрак</b>		Ккал-358, Бел-14, Жир-14, Угл-44
<b><u>Ужин</u></b>		
100	Макароны 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
<b>Итого за Ужин</b>		Ккал-188, Бел-6, Жир-6, Угл-30
<b><u>Полдник</u></b>		
60	Плюшка (60гр)	Ккал-162, Бел-5, Жир-5, Угл-26
150	Чай сладкий (150гр)	Ккал-20, Угл-5
<b>Итого за Полдник</b>		Ккал-182, Бел-5, Жир-5, Угл-31
<b><u>Завтрак 2</u></b>		
100	Сок фруктовый (100гр)	Ккал-46, Бел-1, Угл-10
<b>Итого за Завтрак 2</b>		Ккал-46, Бел-1, Угл-10
<b><u>Обед</u></b>		
150	Суп рыбный с вермишелью (150гр)	Ккал-95, Бел-6, Жир-3, Угл-12
50	Гуляш из печени (50гр)	Ккал-81, Бел-4, Жир-5, Угл-5
100	Каша рисовая (100гр)	Ккал-112, Бел-2, Жир-2, Угл-21
40	салат из огурца (40гр)	Ккал-34, 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
<b>Итого за Обед</b>		Ккал-477, Бел-15, Жир-13, Угл-74
<b>Итого за день</b>		Ккал-1 251, Бел-41, Жир-38, Угл-189

Старший  
воспитательУдцова Светлана Ответственный  
Пивоваренко за питаниеМаркина  
Винилетта  
Игоревна

## Меню на 5.07.2022 год Сад (Сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	Каша пшеничная молочная (180гр)	Ккал-197, Бел-7, Жир-8, Угл-23
33	Батон с сыром (25/8гр)	Ккал-95, Бел-4, Жир-3, Угл-13
180	Кофейный напиток на молоке (180гр)	Ккал-125, Бел-5, Жир-5, Угл-15
<b>Итого за Завтрак</b>		Ккал-417, Бел-16, Жир-16, Угл-51
<u>Ужин</u>		
120	Макаронь отварные с маслом (120гр)	Ккал-157, Бел-4, Жир-3, Угл-27
35	Яйцо вареное- (35гр)	Ккал-56, Бел-5, Жир-4, Угл-4
180	Чай сладкий (180гр)	Ккал-24, Угл-6
<b>Итого за Ужин</b>		Ккал-237, Бел-9, Жир-7, Угл-37
<u>Полдник</u>		
80	Плюшка (80гр)	Ккал-217, Бел-6, Жир-7, Угл-34
180	Чай сладкий (180гр)	Ккал-24, Угл-6
<b>Итого за Полдник</b>		Ккал-241, Бел-6, Жир-7, Угл-40
<u>Завтрак 2</u>		
100	Сок фруктовый (100гр)	Ккал-46, Бел-1, Угл-10
<b>Итого за Завтрак 2</b>		Ккал-46, Бел-1, Угл-10
<u>Обед</u>		
180	Суп рыбный с вермишелью (180гр)	Ккал-112, Бел-7, Жир-3, Угл-14
70	Гуляш из печени (70гр)	Ккал-114, Бел-6, Жир-7, Угл-7
120	Каша рисовая (120гр)	Ккал-132, Бел-3, Жир-2, Угл-25
50	салат из огурца (50гр)	Ккал-43, Жир-4, Угл-2
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
<b>Итого за Обед</b>		Ккал-588, Бел-20, Жир-16, Угл-89
<b>Итого за день</b>		Ккал-1 529, Бел-52, Жир-46, Угл-227

Старший  
воспитатель

Ульянова Светлана  
НиколаевнаОтветственный  
за питание

Маркина  
Вioletta  
Игоревна