

Меню на 6.07.2022 Сад (Сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	<i>Запеканка творожная (150гр)</i>	Ккал-264, Бел-22, Жир-13, Угл-17
40	<i>Молоко сгущенное (40гр)</i>	Ккал-128, Бел-2, Жир-3, Угл-22
35	<i>Батон с маслом (35гр)</i>	Ккал-114, Бел-2, Жир-4, Угл-16
Итого за Завтрак		Ккал-506, Бел-26, Жир-20, Угл-55
<u>Ужин</u>		
180	<i>Суп молочный с макаронными изделиями (180гр)</i>	Ккал-197, Бел-6, Жир-9, Угл-23
180	<i>Чай сладкий (180гр)</i>	Ккал-24, Угл-6
Итого за Ужин		Ккал-221, Бел-6, Жир-9, Угл-29
<u>Полдник</u>		
51	<i>Гренки (51гр)</i>	Ккал-115, Бел-4, Жир-6, Угл-13
180	<i>Чай сладкий (180гр)</i>	Ккал-24, Угл-6
Итого за Полдник		Ккал-139, Бел-4, Жир-6, Угл-19
<u>Завтрак</u>		
180	<i>Какао на молоке (180гр)</i>	Ккал-131, Бел-5, Жир-6, Угл-14
Итого за Завтрак		Ккал-131, Бел-5, Жир-6, Угл-14
<u>Завтрак 2</u>		
100	<i>Сок фруктовый (100гр)</i>	Ккал-46, Бел-1, Угл-10
Итого за Завтрак 2		Ккал-46, Бел-1, Угл-10
<u>Обед</u>		
180	<i>Щи рыбные со сметаной (180гр)</i>	Ккал-89, Бел-5, Жир-5, Угл-8
70	<i>Котлета рыбная Любительская (70гр)</i>	Ккал-93, Бел-11, Жир-3, Угл-6
120	<i>Картофельное пюре (120гр)</i>	Ккал-115, Бел-3, Жир-4, Угл-17
35	<i>Соус томатный (35гр)</i>	Ккал-44, Бел-1, Жир-1, Угл-7
30	<i>Хлеб пшеничный (30гр)</i>	Ккал-71, Бел-2, Угл-14
28	<i>Хлеб ржано-пшеничный (28гр)</i>	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
180	<i>Компот из быстрозамороженных ягод (180гр)</i>	Ккал-34, Угл-8
Итого за Обед		Ккал-505, Бел-24, Жир-13, Угл-72
Итого за день		Ккал-1 548, Бел-66, Жир-54, Угл-199

Старший воспитатель


Устова Светлана
НиколаевнаОтветственный
за питание

Марина
Виколетта
Игоревна

Меню на 6.07.2022 Ясли (Ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
120	Запеканка творожная (120гр)	Ккал-211, Бел-18, Жир-10, Угл-13
Итого за Завтрак		Ккал-211, Бел-18, Жир-10, Угл-13
<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>		
37	Гренки (37гр)	Ккал-84, Бел-3, Жир-4, Угл-10
150	Чай сладкий (150гр)	Ккал-20, Угл-5
Итого за Полдник		Ккал-104, Бел-3, Жир-4, Угл-15
<u>Завтрак</u>		
30	Молоко сгущенное (30гр)	Ккал-96, Бел-2, Жир-3, Угл-17
30	Батон с маслом (30гр)	Ккал-104, Бел-2, Жир-5, Угл-13
150	Какао на молоке (150гр)	Ккал-109, Бел-5, Жир-5, Угл-12
Итого за Завтрак		Ккал-309, Бел-9, Жир-13, Угл-42
<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	Щи рыбные со сметаной (150гр)	Ккал-76, Бел-4, Жир-4, Угл-7
50	Котлета рыбная Любительская (50гр)	Ккал-65, Бел-8, Жир-2, Угл-4
100	Картофельное пюре (100гр)	Ккал-93, Бел-2, Жир-3, Угл-14
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
<u>Компот из быстрозамороженных ягод (150гр)</u>		
150	Компот из быстрозамороженных ягод (150гр)	Ккал-30, Угл-7
Итого за Обед		Ккал-404, Бел-18, Жир-10, Угл-60
Итого за день		Ккал-1 255, Бел-54, Жир-44, Угл-163

Старший
воспитательУрюгов Саскила
Николаевна
Ответственный
за питаниеМаркина
Виктория
Игоревна