

Меню на 07.06.2022 год Сад (Сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эл. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	<i>Каша кукурузная молочная (180гр)</i>	Ккал-189, Бел-6, Жир-9, Угл-21
35	<i>Батон с маслом (35гр)</i>	Ккал-114, Бел-2, Жир-4, Угл-16
180	<i>Какао на молоке (180гр)</i>	Ккал-131, Бел-5, Жир-6, Угл-14
Итого за Завтрак		Ккал-434, Бел-13, Жир-19, Угл-51
<u>Ужин</u>		
200	<i>Рагу из овощей (200гр)</i>	Ккал-171, Бел-5, Жир-8, Угл-22
180	<i>Чай сладкий (180гр)</i>	Ккал-24, Угл-6
25	<i>Хлеб пшеничный (25гр)</i>	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
Итого за Ужин		Ккал-254, Бел-7, Жир-8, Угл-40
<u>Полдник</u>		
50	<i>Печенье (50гр)</i>	Ккал-200, Бел-4, Жир-10, Угл-34
180	<i>Чай сладкий (180гр)</i>	Ккал-24, Угл-6
Итого за Полдник		Ккал-224, Бел-4, Жир-10, Угл-40
<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>Суп Кудрявый 'М/к бульоне (180гр)</i>	Ккал-128, Бел-9, Жир-7, Угл-8
70	<i>Тефтели мясные (70гр)</i>	Ккал-191, Бел-14, Жир-9, Угл-11
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 сухофруктов (180гр)</i>	Ккал-57, Угл-15
Итого за Обед		Ккал-665, Бел-31, Жир-21, Угл-84
Итого за день		Ккал-1 623, Бел-56, Жир-58, Угл-225

Старший
воспитательУколова Светлана
Николаевна Ответственный
за питаниеМарахина
Виктория
Игоревна

Меню на 07.06.2022 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
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-369, Бел-12, Жир-17, Угл-43
<u>Ужин</u>		
150	Рагу из овощей (150гр)	Ккал-128, Бел-4, Жир-6, Угл-16
150	Чай сладкий (150гр)	Ккал-20, Угл-5
25	Хлеб пшеничный (25гр)	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
Итого за Ужин		Ккал-207, Бел-6, Жир-6, Угл-33
<u>Полдник</u>		
32	Печенье (32гр)	Ккал-120, Бел-2, Жир-6, Угл-20
150	Чай сладкий (150гр)	Ккал-20, Угл-5
Итого за Полдник		Ккал-140, Бел-2, Жир-6, Угл-25
<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 Кудрявый на м/к бульоне (150гр)	Ккал-108, Бел-7, Жир-6, Угл-7
60	Тефтели мясные (60гр)	Ккал-149, Бел-11, Жир-7, Угл-9
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
150	Компот из сухофруктов (150гр)	Ккал-46, Угл-12
Итого за Обед		Ккал-536, Бел-24, Жир-17, Угл-70
Итого за день		Ккал-1 298, Бел-45, Жир-46, Угл-181

Старший
воспитательУстюжко Светлана
НиколаевнаОтветственный
за питаниеМарина
Викторна