

## Меню на 08.07.2022 год Ясли (Ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u><b>Завтрак</b></u>		
150	каша геркулесовая молочная (150гр)	Ккал-186, Бел-6, Жир-8, Угл-22
31	Батон с сыром (25/6гр)	Ккал-88, Бел-4, Жир-2, Угл-13
150	Какао на молоке (150гр)	Ккал-109, Бел-5, Жир-5, Угл-12
<b>Итого за Завтрак</b>		Ккал-383, Бел-15, Жир-15, Угл-47
<u><b>Ужин</b></u>		
150	Каша пшеничная молочная (150гр)	Ккал-161, Бел-6, Жир-7, Угл-19
150	Чай сладкий (150гр)	Ккал-20, Угл-5
<b>Итого за Ужин</b>		Ккал-181, Бел-6, Жир-7, Угл-24
<u><b>Полдник</b></u>		
30	Вафли (30гр)	Ккал-159, Бел-1, Жир-8, Угл-20
150	Чай сладкий (150гр)	Ккал-20, Угл-5
<b>Итого за Полдник</b>		Ккал-179, Бел-1, Жир-8, Угл-25
<u><b>Завтрак 2</b></u>		
100	Сок фруктовый (100гр)	Ккал-46, Бел-1, Угл-10
<b>Итого за Завтрак 2</b>		Ккал-46, Бел-1, Угл-10
<u><b>Обед</b></u>		
150	Суп гороховый на курином бульоне (150гр)	Ккал-129, Бел-6, Жир-4, Угл-15
140	Картофель тушеный с курицей (140гр)	Ккал-217, Бел-13, Жир-13, Угл-13
35	Овощной салат (35гр)	Ккал-42, Жир-4, 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-543, Бел-22, Жир-21, Угл-64
<b>Итого за день</b>		Ккал-1 332, Бел-45, Жир-51, Угл-170


Старший воспитатель



Ульянова Светлана Ответственный за питание

Николаева

за питание



Маркина Виолетта Игоревна

## Меню на 08.07.2022 Сад (Сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	каша геркулесовая молочная (180гр)	Ккал-238, Бел-8, Жир-10, Угл-29
33	Батон с сыром (25/8гр)	Ккал-95, Бел-4, Жир-3, Угл-13
180	Какао на молоке (180гр)	Ккал-131, Бел-5, Жир-6, Угл-14
<b>Итого за Завтрак</b>		Ккал-464, Бел-17, Жир-19, Угл-56
<u>Ужин</u>		
180	Каша пшеничная молочная (180гр)	Ккал-197, Бел-7, Жир-8, Угл-23
180	Чай сладкий (180гр)	Ккал-24, Угл-6
<b>Итого за Ужин</b>		Ккал-221, Бел-7, Жир-8, Угл-29
<u>Полдник</u>		
50	Вафли (50гр)	Ккал-265, Бел-2, Жир-14, Угл-34
180	Чай сладкий (180гр)	Ккал-24, Угл-6
<b>Итого за Полдник</b>		Ккал-289, Бел-2, Жир-14, 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 гороховый на курином бульоне (180гр)	Ккал-166, Бел-8, Жир-7, Угл-17
160	Картофель тушеный с курицей (160гр)	Ккал-254, Бел-15, Жир-15, Угл-14
45	Овощной салат (45гр)	Ккал-53, Жир-5, 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-660, Бел-27, Жир-27, Угл-74
<b>Итого за день</b>		Ккал-1 680, Бел-54, Жир-68, Угл-209

Старший  
воспитательУстюгов Светлана  
Николаевна Ответственный  
за питаниеМарина  
Викторна  
Игоревна