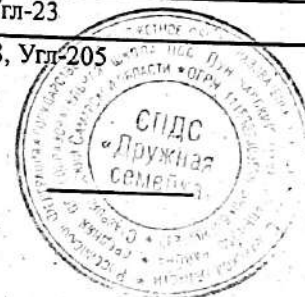


Меню на 02.08.2023 год Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	Каша Дружба'молочная (180гр)	Ккал-207, Бел-6, Жир-9, Угл-25
40	Батон с маслом (40гр)	Ккал-104, Бел-2, Жир-5, Угл-13
150	Кофейный напиток на молоке (150гр)	Ккал-109, Бел-4, Жир-5, Угл-12
Итого за Завтрак		Ккал-420, Бел-12, Жир-19, Угл-50
<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>		
180	Щи рыбные со сметаной (180гр)	Ккал-89, Бел-5, Жир-5, Угл-8
120	Картофельное пюре (120гр)	Ккал-115, Бел-3, Жир-4, Угл-17
70	Котлета рыбная Любительская'(70гр)	Ккал-93, Бел-11, Жир-3, Угл-6
35	Соус томатный (35гр)	Ккал-44, Бел-1, Жир-1, Угл-7
40	Огурец соленый (40гр)	Ккал-5, Угл-1
30	Хлеб пшеничный (30гр)	Ккал-71, Бел-2, Угл-14
30	Хлеб ржано-пшеничный (30гр)	Ккал-63, Бел-2, Угл-13
180	Компот из сухофруктов (180гр)	Ккал-57, Угл-15
Итого за Обед		Ккал-537, Бел-24, Жир-13, Угл-81
<u>Полдник</u>		
80	Гренки (80гр)	Ккал-215, Бел-6, Жир-13, Угл-21
180	Йогурт (180гр)	Ккал-140, Бел-5, Жир-5, Угл-20
Итого за Полдник		Ккал-355, Бел-11, Жир-18, Угл-41
<u>Ужин</u>		
160	вареники ленивые (160гр)	Ккал-231, Бел-24, Жир-8, Угл-17
180	Чай сладкий (180гр)	Ккал-24, Угл-6
Итого за Ужин		Ккал-255, Бел-24, Жир-8, Угл-23
Итого за день		Ккал-1 613, Бел-72, Жир-58, Угл-205

Старший
воспитательУюгова Светлана
Николаевна Ответственный
за питаниеМаркина
Виолетта
Игоревна

Меню на 02.08.2023 год Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Каша Дружба'молочная (150гр)	Ккал-168, Бел-5, Жир-7, Угл-20
35	Батон с маслом (35гр)	Ккал-114, Бел-2, Жир-4, Угл-16
150	Кофейный напиток на молоке (150гр)	Ккал-109, Бел-4, Жир-5, Угл-12
Итого за Завтрак		Ккал-391, Бел-11, Жир-16, Угл-48
<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
100	Картофельное пюре (100гр)	Ккал-93, Бел-2, Жир-3, Угл-14
50	Котлета рыбная Любительская'(50гр)	Ккал-65, Бел-8, Жир-2, Угл-4
25	Соус томатный (25гр)	Ккал-31, Бел-1, Жир-1, Угл-5
30	Огурец соленый (30гр)	Ккал-4, Угл-1
25	Хлеб пшеничный (25гр)	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
25	Хлеб ржано-пшеничный (25гр)	Ккал-53, Бел-1, Угл-11
150	Компот из сухофруктов (150гр)	Ккал-46, Угл-12
Итого за Обед		Ккал-427, Бел-18, Жир-10, Угл-66
<u>Полдник</u>		
60	Гренки (60гр)	Ккал-160, Бел-4, Жир-10, Угл-16
150	Йогурт (150гр)	Ккал-117, Бел-4, Жир-4, Угл-17
Итого за Полдник		Ккал-277, Бел-8, Жир-14, Угл-33
<u>Ужин</u>		
140	вареники ленивые (140гр)	Ккал-201, Бел-21, Жир-7, Угл-14
150	Чай сладкий (150гр)	Ккал-20, Угл-5
Итого за Ужин		Ккал-221, Бел-21, Жир-7, Угл-19
Итого за день		Ккал-1 362, Бел-59, Жир-47, Угл-176

Старший
воспитатель

Уютова Светлана Ответственный
Николаевна за питание

Мар

Маркина
Виолетта
Игоревна

