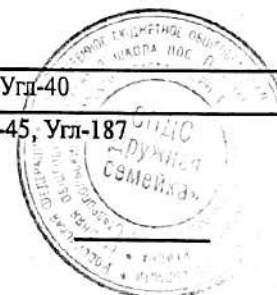


Меню на 02.06.2023 год Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Каша ячневая молочная (150гр)	Ккал-155, Бел-5, Жир-7, Угл-18
35	Батон с сыром и маслом 35 гр.	Ккал-110, Бел-4, Жир-4, Угл-14
150	Какао на молоке (150гр)	Ккал-109, Бел-5, Жир-5, Угл-12
Итого за Завтрак		Ккал-374, Бел-14, Жир-16, Угл-44
<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	Борщ на г/б бульоне со сметаной (150гр)	Ккал-78, Бел-4, Жир-4, Угл-7
160	Плов с мясом-говядина (160гр)	Ккал-194, Бел-10, Жир-9, Угл-19
35	Салат овощной (35гр)	Ккал-35, Бел-1, Жир-3, Угл-2
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-465, Бел-18, Жир-16, Угл-63
<u>Полдник</u>		
30	Пряник (30гр)	Ккал-105, Бел-1, Жир-1, Угл-23
150	Ряженка (150гр)	Ккал-79, Бел-5, Жир-4, Угл-7
Итого за Полдник		Ккал-184, Бел-6, Жир-5, Угл-30
<u>Ужин</u>		
100	Макаронны отварные с маслом (100гр)	Ккал-130, Бел-3, Жир-3, Угл-23
40	Яйцо вареное- (40гр)	Ккал-64, Бел-5, Жир-5, Угл-4
150	Чай сладкий (150гр)	Ккал-20, Угл-5
100	мандарин 100гр	Ккал-40, Бел-1, Угл-8
Итого за Ужин		Ккал-254, Бел-9, Жир-8, Угл-40
Итого за день		Ккал-1 323, Бел-48, Жир-45, Угл-187

Старший
воспитатель _____

Ответственный
за питание Мар



Меню на 02.06.2023 год Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	<i>Каша ячневая молочная (180гр)</i>	Ккал-191, Бел-6, Жир-8, Угл-22
40	<i>Батон с сыром и маслом 40 гр.</i>	Ккал-125, Бел-4, Жир-5, Угл-16
180	<i>Какао на молоке (180гр)</i>	Ккал-131, Бел-5, Жир-6, Угл-14
Итого за Завтрак		Ккал-447, Бел-15, Жир-19, Угл-52
<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>Борщ на г/б бульоне со сметаной (180гр)</i>	Ккал-91, Бел-5, Жир-5, Угл-8
200	<i>Плов с мясом-говядина (200гр)</i>	Ккал-274, Бел-15, Жир-12, Угл-25
45	<i>Салат овощной (45гр)</i>	Ккал-46, Бел-1, Жир-4, Угл-3
30	<i>Хлеб пшеничный (30гр)</i>	Ккал-71, Бел-2, Угл-14
30	<i>Хлеб ржано-пшеничный (30гр)</i>	Ккал-63, Бел-2, Угл-13
180	<i>Компот из сухофруктов (180гр)</i>	Ккал-57, Угл-15
Итого за Обед		Ккал-602, Бел-25, Жир-21, Угл-78
<u>Полдник</u>		
50	<i>Пряник (50гр)</i>	Ккал-175, Бел-2, Жир-1, Угл-39
180	<i>Чай сладкий (180гр)</i>	Ккал-24, Угл-6
Итого за Полдник		Ккал-199, Бел-2, Жир-1, Угл-45
<u>Ужин</u>		
120	<i>Макаронны отварные с маслом (120гр)</i>	Ккал-157, Бел-4, Жир-3, Угл-27
40	<i>Яйцо вареное- (40гр)</i>	Ккал-64, Бел-5, Жир-5, Угл-4
180	<i>Чай сладкий (180гр)</i>	Ккал-24, Угл-6
100	<i>мандарин 100гр</i>	Ккал-40, Бел-1, Угл-8
Итого за Ужин		Ккал-285, Бел-10, Жир-8, Угл-45
Итого за день		Ккал-1 579, Бел-53, Жир-49, Угл-230

Старший
воспитатель _____

Ответственный
за питание Мор

