

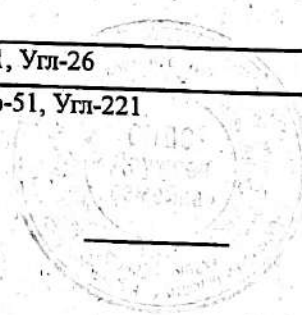
# Меню на 03.07.2023 год Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	Каша пшеничная молочная (180гр)	Ккал-197, Бел-7, Жир-8, Угл-23
40	Батон с маслом (40гр)	Ккал-104, Бел-2, Жир-5, Угл-13
180	Какао на молоке (180гр)	Ккал-131, Бел-5, Жир-6, Угл-14
Итого за Завтрак		Ккал-432, Бел-14, 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	Суп картофельный с бобовыми на мясо-костном бульоне (180гр)	Ккал-153, Бел-8, Жир-5, Угл-15
60	Тефтели мясные (60гр)	Ккал-149, Бел-11, Жир-7, Угл-9
120	Картофельное пюре (120гр)	Ккал-115, Бел-3, Жир-4, Угл-17
45	Овощной салат (45гр)	Ккал-53, Жир-5, Угл-2
30	Хлеб пшеничный (30гр)	Ккал-71, Бел-2, Угл-14
30	Хлеб ржано-пшеничный (30гр)	Ккал-63, Бел-2, Угл-13
180	Компот из смеси ягод (180гр)	Ккал-34, Угл-8
Итого за Обед		Ккал-638, Бел-26, Жир-21, Угл-78
<u>Полдник</u>		
50	Печенье (50гр)	Ккал-200, Бел-4, Жир-10, Угл-34
200	Кисель (200гр)	Ккал-94, Угл-23
Итого за Полдник		Ккал-294, Бел-4, Жир-10, Угл-57
<u>Ужин</u>		
170	Рыба под овощами (170гр)	Ккал-97, Бел-19, Жир-1, Угл-4
30	Хлеб пшеничный (30гр)	Ккал-71, Бел-2, Угл-14
180	Чай с шиповником (180гр)	Ккал-34, Угл-8
Итого за Ужин		Ккал-202, Бел-21, Жир-1, Угл-26
Итого за день		Ккал-1 612, Бел-66, Жир-51, Угл-221

Старший  
воспитатель

Уотова Светлана Ответственный  
Николаевна за питание

Маркина  
Виолетта  
Игоревна



# Меню на 03.07.2023 год Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
150	<b>Каша пшеничная молочная (150гр)</b>	Ккал-161, Бел-6, Жир-7, Угл-19
35	<b>Батон с маслом (35гр)</b>	Ккал-114, Бел-2, Жир-4, Угл-16
150	<b>Какао на молоке (150гр)</b>	Ккал-109, Бел-5, Жир-5, Угл-12
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>Ккал-384, Бел-13, Жир-16, Угл-47</b>
<b><u>Завтрак 2</u></b>		
100	<b>Сок фруктовый (100гр)</b>	Ккал-46, Бел-1, Угл-10
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>Ккал-46, Бел-1, Угл-10</b>
<b><u>Обед</u></b>		
150	<b>Суп картофельный с бобовыми на мясо-костном бульоне (150гр)</b>	Ккал-132, Бел-7, Жир-5, Угл-12
50	<b>Тефтели мясные (50гр)</b>	Ккал-127, Бел-9, Жир-7, Угл-5
80	<b>Картофельное пюре (80гр)</b>	Ккал-72, Бел-2, Жир-2, Угл-12
35	<b>Овощной салат (35гр)</b>	Ккал-42, Жир-4, Угл-1
25	<b>Хлеб пшеничный (25гр)</b>	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
25	<b>Хлеб ржано-пшеничный (25гр)</b>	Ккал-53, Бел-1, Угл-11
150	<b>Компот из смеси ягод (150гр)</b>	Ккал-29, Угл-7
<b>Итого за Обед</b>		<b>Ккал-514, Бел-21, Жир-18, Угл-60</b>
<b><u>Полдник</u></b>		
30	<b>Печенье (30гр)</b>	Ккал-120, Бел-2, Жир-6, Угл-20
150	<b>Кисель (150гр)</b>	Ккал-69, Угл-17
<b>Итого за Полдник</b>		<b>Ккал-189, Бел-2, Жир-6, Угл-37</b>
<b><u>Ужин</u></b>		
150	<b>Рыба под овощами (150гр)</b>	Ккал-86, Бел-16, Жир-1, Угл-3
30	<b>Хлеб пшеничный (30гр)</b>	Ккал-71, Бел-2, Угл-14
150	<b>Чай с шиповником (150гр)</b>	Ккал-28, Угл-6
<b>Итого за Ужин</b>		<b>Ккал-185, Бел-18, Жир-1, Угл-23</b>
<b>Итого за день</b>		<b>Ккал-1 318, Бел-55, Жир-41, Угл-177</b>

Старший  
воспитатель

Уютова Светлана Ответственный  
Николаевна за питание

*Маркина*

Маркина  
Виолетта  
Игоревна

