

# Меню на 03.08.2023 год Сад

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
150	<b>Запеканка творожная</b>	Ккал-264, Бел-22, Жир-13, Угл-17
40	<b>Батон с сыром и маслом 40 гр.</b>	Ккал-125, Бел-4, Жир-5, Угл-16
180	<b>Чай сладкий с молоком (180гр)</b>	Ккал-60, Бел-2, Жир-2, Угл-9
40	<b>Молоко сгущенное (40гр)</b>	Ккал-128, Бел-2, Жир-3, Угл-22
<b>Итого за Завтрак</b>		Ккал-577, Бел-30, Жир-23, Угл-64
<b><u>Завтрак 2</u></b>		
100	<b>банан (100гр)</b>	Ккал-110, Бел-2, Жир-1, Угл-21
<b>Итого за Завтрак 2</b>		Ккал-110, Бел-2, Жир-1, Угл-21
<b><u>Обед</u></b>		
180	<b>Суп с клецками на м/к бульоне (180гр)</b>	Ккал-157, Бел-8, Жир-6, Угл-18
70	<b>Тефтели мясные (70гр)</b>	Ккал-191, Бел-14, Жир-9, Угл-11
100	<b>Каша перловая рассыпчатая (100гр)</b>	Ккал-158, Бел-4, Жир-3, Угл-27
35	<b>Соус томатный (35гр)</b>	Ккал-44, Бел-1, Жир-1, Угл-7
45	<b>Овощной салат (45гр)</b>	Ккал-53, Жир-5, Угл-2
30	<b>Хлеб пшеничный (30гр)</b>	Ккал-71, Бел-2, Угл-14
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный (30гр)</b>	Ккал-63, Бел-2, Угл-13
180	<b>Компот из смеси ягод (180гр)</b>	Ккал-34, Угл-8
<b>Итого за Обед</b>		Ккал-771, Бел-31, Жир-24, Угл-100
<b><u>Полдник</u></b>		
50	<b>Печенье (50гр)</b>	Ккал-200, Бел-4, Жир-10, Угл-34
200	<b>Кисель (200гр)</b>	Ккал-94, Угл-23
<b>Итого за Полдник</b>		Ккал-294, Бел-4, Жир-10, Угл-57
<b><u>Ужин</u></b>		
60	<b>Оладьи из печени (60гр)</b>	Ккал-119, Бел-8, Жир-6, Угл-8
120	<b>Макароньы отварные с маслом (120гр)</b>	Ккал-157, Бел-4, Жир-3, Угл-27
180	<b>Чай сладкий (180гр)</b>	Ккал-24, Угл-6
<b>Итого за Ужин</b>		Ккал-300, Бел-12, Жир-9, Угл-41
<b>Итого за день</b>		Ккал-2 052, Бел-79, Жир-67, Угл-283

Старший  
воспитательУютова  
Светлана  
НиколаевнаОтветственный  
за питание

Маркина  
Виолетта  
Игоревна

# Меню на 03.08.2023 год Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
120	Запеканка творожная	Ккал-211, Бел-18, Жир-10, Угл-13
35	Батон с сыром и маслом 35 гр.	Ккал-110, Бел-4, Жир-4, Угл-14
150	Чай сладкий с молоком (150гр)	Ккал-50, Бел-2, Жир-2, Угл-7
30	Молоко сгущенное (30гр)	Ккал-96, Бел-2, Жир-3, Угл-17
<b>Итого за Завтрак</b>		Ккал-467, Бел-26, Жир-19, Угл-51
<u>Завтрак 2</u>		
100	банан (100гр)	Ккал-110, Бел-2, Жир-1, Угл-21
<b>Итого за Завтрак 2</b>		Ккал-110, Бел-2, Жир-1, Угл-21
<u>Обед</u>		
150	Суп с клецками на м/к бульоне(150гр)	Ккал-142, Бел-7, Жир-5, Угл-17
60	Тефтели мясные (60гр)	Ккал-149, Бел-11, Жир-7, Угл-9
80	Каша перловая рассыпчатая (80гр)	Ккал-125, Бел-3, Жир-3, Угл-22
25	Соус томатный (25гр)	Ккал-31, Бел-1, Жир-1, Угл-5
35	Овощной салат (35гр)	Ккал-42, Жир-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 смеси ягод (150гр)	Ккал-29, Угл-7
<b>Итого за Обед</b>		Ккал-630, Бел-25, Жир-20, Угл-84
<u>Полдник</u>		
30	Печенье (30гр)	Ккал-120, Бел-2, Жир-6, Угл-20
150	Кисель (150гр)	Ккал-69, Угл-17
<b>Итого за Полдник</b>		Ккал-189, Бел-2, Жир-6, Угл-37
<u>Ужин</u>		
50	Оладьи из печени (50гр)	Ккал-101, Бел-7, Жир-6, Угл-7
100	Макаронны отварные с маслом (100гр)	Ккал-130, Бел-3, Жир-3, Угл-23
150	Чай сладкий (150гр)	Ккал-20, Угл-5
<b>Итого за Ужин</b>		Ккал-251, Бел-10, Жир-9, Угл-35
<b>Итого за день</b>		Ккал-1 647, Бел-65, Жир-55, Угл-228

Старший  
воспитательУютова  
Светлана  
НиколаевнаОтветственный  
за питание

Мар

Маркина  
Виолетта  
Иговеяна