

Меню на 04.08.2023 год Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	каша геркулесовая молочная (180гр) Сад	Ккал-238, Бел-8, Жир-10, Угл-29
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-473, Бел-15, Жир-21, Угл-56
<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 гороховый на г/б (180гр)	Ккал-130, Бел-9, Жир-5, Угл-12
180	Картофель тушеный с говядиной (180гр)	Ккал-217, Бел-19, Жир-9, Угл-16
45	Салат овощной (45гр)	Ккал-46, Бел-1, Жир-4, Угл-3
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-584, Бел-33, Жир-18, Угл-73
<u>Полдник</u>		
80	Рогалик с повидлом (80гр)	Ккал-226, Бел-6, Жир-5, Угл-40
180	Чай сладкий (180гр)	Ккал-24, Угл-6
Итого за Полдник		Ккал-250, Бел-6, Жир-5, Угл-46
<u>Ужин</u>		
180	Суп молочный с макаронными изделиями (180гр)	Ккал-197, Бел-6, Жир-9, Угл-23
180	Чай сладкий (180гр)	Ккал-24, Угл-6
100	груша (100гр)	Ккал-42, Угл-11
Итого за Ужин		Ккал-263, Бел-6, Жир-9, Угл-40
Итого за день		Ккал-1 616, Бел-61, Жир-53, Угл-225

Старший
воспитатель

Уютова Светлана Ответственный
Николаевна за питание

Маркина
Виолетта
Игоревна



Меню на 04.08.2023 год Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	каша геркулесовая молочная (150гр) Ясли	Ккал-200, Бел-7, Жир-8, Угл-25
35	Батон с маслом (35гр)	Ккал-114, Бел-2, Жир-4, Угл-16
150	Какао на молоке (150гр)	Ккал-109, Бел-5, Жир-5, Угл-12
Итого за Завтрак		Ккал-423, Бел-14, Жир-17, Угл-53
<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	Суп гороховый на з/б (150гр)	Ккал-122, Бел-8, Жир-4, Угл-11
150	Картофель тушеный с говядиной (150гр)	Ккал-184, Бел-16, Жир-7, Угл-14
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
180	Компот из сухофруктов (180гр)	Ккал-57, Угл-15
Итого за Обед		Ккал-510, Бел-28, Жир-14, Угл-65
<u>Полдник</u>		
60	Рогалик с повидлом (60гр)	Ккал-175, Бел-5, Жир-4, Угл-30
150	Чай сладкий (150гр)	Ккал-20, Угл-5
Итого за Полдник		Ккал-195, Бел-5, Жир-4, Угл-35
<u>Ужин</u>		
150	Суп молочный с макаронными изделиями (150гр)	Ккал-161, Бел-5, Жир-7, Угл-18
150	Чай сладкий (150гр)	Ккал-20, Угл-5
100	груша (100гр)	Ккал-42, Угл-11
Итого за Ужин		Ккал-223, Бел-5, Жир-7, Угл-34
Итого за день		Ккал-1 397, Бел-53, Жир-42, Угл-197

Старший
воспитатель

Уютова Светлана Ответственный
Николаевна за питание

Мар

Маркина
Виолетта
Игоревна

