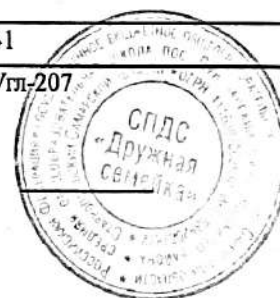


## Меню на 05.06.2023 год Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
150	<b>каша геркулесовая молочная (150гр)</b>	Ккал-186, Бел-6, Жир-8, Угл-22
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>		Ккал-409, Бел-13, Жир-17, Угл-50
<b><u>Завтрак 2</u></b>		
100	<b>Сок фруктовый (100гр)</b>	Ккал-46, Бел-1, Угл-10
<b>Итого за Завтрак 2</b>		Ккал-46, Бел-1, Угл-10
<b><u>Обед</u></b>		
150	<b>Щи на г/к бульоне (150гр)</b>	Ккал-145, Бел-10, Жир-7, Угл-11
80	<b>Каша гречневая рассыпчатая (80гр)</b>	Ккал-107, Бел-4, Жир-2, Угл-17
50	<b>Котлета из мяса (50гр)</b>	Ккал-112, Бел-10, Жир-6, Угл-4
25	<b>Соус томатный (25гр)</b>	Ккал-31, Бел-1, Жир-1, Угл-5
30	<b>салат капустный (30гр) сад</b>	Ккал-30, Бел-1, Жир-2, Угл-2
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>		Ккал-566, Бел-29, Жир-18, Угл-69
<b><u>Полдник</u></b>		
30	<b>Вафли (30гр)</b>	Ккал-159, Бел-1, Жир-8, Угл-20
150	<b>Кисель (150гр)</b>	Ккал-69, Угл-17
<b>Итого за Полдник</b>		Ккал-228, Бел-1, Жир-8, Угл-37
<b><u>Ужин</u></b>		
188	<b>Картофель в сметане 188гр</b>	Ккал-134, Бел-3, Жир-3, Угл-24
25	<b>Хлеб пшеничный (25гр)</b>	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
150	<b>Чай сладкий (150гр)</b>	Ккал-20, Угл-5
<b>Итого за Ужин</b>		Ккал-213, Бел-5, Жир-3, Угл-41
<b>Итого за день</b>		Ккал-1 462, Бел-49, Жир-46, Угл-207

Старший  
воспитатель \_\_\_\_\_

Ответственный  
за питание Мар



# Меню на 05.06.2023 год Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	<i>каша геркулесовая молочная (180гр)</i>	Ккал-238, Бел-8, Жир-10, Угл-29
40	<i>Батон с маслом (40гр)</i>	Ккал-104, Бел-2, Жир-5, Угл-13
180	<i>Какао на молоке (180гр)</i>	Ккал-131, Бел-5, Жир-6, Угл-14
<b>Итого за Завтрак</b>		Ккал-473, Бел-15, Жир-21, Угл-56
<u>Завтрак 2</u>		
100	<i>Сок фруктовый (100гр)</i>	Ккал-46, Бел-1, Угл-10
<b>Итого за Завтрак 2</b>		Ккал-46, Бел-1, Угл-10
<u>Обед</u>		
180	<i>Щи на г/к бульоне (180гр)</i>	Ккал-169, Бел-12, Жир-8, Угл-13
100	<i>Каша гречневая рассыпчатая (100гр)</i>	Ккал-137, Бел-4, Жир-3, Угл-22
70	<i>Котлета из мяса (70гр)</i>	Ккал-157, Бел-14, Жир-8, Угл-5
35	<i>Соус томатный (35гр)</i>	Ккал-44, Бел-1, Жир-1, Угл-7
50	<i>салат капустный (50гр) сад</i>	Ккал-50, 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 смеси ягод (180гр)</i>	Ккал-34, Угл-8
<b>Итого за Обед</b>		Ккал-725, Бел-36, Жир-24, Угл-85
<u>Полдник</u>		
50	<i>Вафли (50гр)</i>	Ккал-265, Бел-2, Жир-14, Угл-34
200	<i>Кисель (200гр)</i>	Ккал-94, Угл-23
<b>Итого за Полдник</b>		Ккал-359, Бел-2, Жир-14, Угл-57
<u>Ужин</u>		
191	<i>Картофель в сметане 191гр</i>	Ккал-188, Бел-4, Жир-7, Угл-28
30	<i>Хлеб пшеничный (30гр)</i>	Ккал-71, Бел-2, Угл-14
180	<i>Чай сладкий (180гр)</i>	Ккал-24, Угл-6
<b>Итого за Ужин</b>		Ккал-283, Бел-6, Жир-7, Угл-48
<b>Итого за день</b>		Ккал-1 886, Бел-60, Жир-66, Угл-256

Старший  
воспитатель \_\_\_\_\_

Ответственный  
за питание Мар

