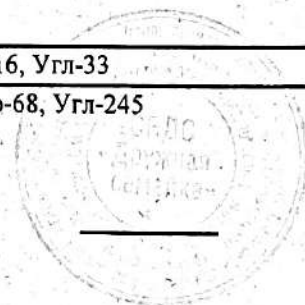


Меню на 06.07.2023 год Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Запеканка творожная	Ккал-264, Бел-22, Жир-13, Угл-17
40	Батон с сыром и маслом 40 гр.	Ккал-125, Бел-4, Жир-5, Угл-16
180	Чай сладкий с молоком (180гр)	Ккал-60, Бел-2, Жир-2, Угл-9
40	Молоко сгущенное (40гр)	Ккал-128, Бел-2, Жир-3, Угл-22
Итого за Завтрак		Ккал-577, Бел-30, Жир-23, Угл-64
<u>Завтрак 2</u>		
100	банан (100гр)	Ккал-110, Бел-2, Жир-1, Угл-21
Итого за Завтрак 2		Ккал-110, Бел-2, Жир-1, Угл-21
<u>Обед</u>		
180	Щи на г/к бульоне (180гр)	Ккал-169, Бел-12, Жир-8, Угл-13
3	укроп(3гр)	
3	петрушка (3гр)	Ккал-1
70	Гуляш из говядины (70гр)	Ккал-119, Бел-10, Жир-7, Угл-4
100	Каша перловая рассыпчатая (100гр)	Ккал-158, Бел-4, Жир-3, Угл-27
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	Чай с шиповником (180гр)	Ккал-34, Угл-8
Итого за Обед		Ккал-668, Бел-30, Жир-23, Угл-81
<u>Полдник</u>		
80	Пирог 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>		
125	Омлет (125гр)	Ккал-173, Бел-12, Жир-13, Угл-10
40	Икра кабачковая (40гр)	Ккал-36, Бел-2, Жир-3, Угл-3
30	Хлеб пшеничный (30гр)	Ккал-71, Бел-2, Угл-14
180	Чай сладкий (180гр)	Ккал-24, Угл-6
Итого за Ужин		Ккал-304, Бел-16, Жир-16, Угл-33
Итого за день		Ккал-1 909, Бел-84, Жир-68, Угл-245

Старший
воспитательУлютова
Светлана
НиколаевнаОтветственный
за питаниеМаркина
Виолетта
Игоревна

Меню на 06.07.2023 год Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	зн. 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
Итого за Завтрак		Ккал-467, Бел-26, Жир-19, Угл-51
<u>Завтрак 2</u>		
100	банан (100гр)	Ккал-110, Бел-2, Жир-1, Угл-21
Итого за Завтрак 2		Ккал-110, Бел-2, Жир-1, Угл-21
<u>Обед</u>		
150	Щи на г/к бульоне (150гр)	Ккал-145, Бел-10, Жир-7, Угл-11
3	укроп(3гр)	
3	петрушка (3гр)	Ккал-1
50	Гуляш из говядины (50гр)	Ккал-85, Бел-7, Жир-5, Угл-3
80	Каша перловая рассыпчатая (80гр)	Ккал-125, Бел-3, Жир-3, Угл-22
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	Чай с шиповником (150гр)	Ккал-28, Угл-6
Итого за Обед		Ккал-538, Бел-23, Жир-19, Угл-66
<u>Полдник</u>		
60	Пирог 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>		
110	Омлет (110гр)	Ккал-144, Бел-9, Жир-11, Угл-8
35	Икра кабачковая (35гр)	Ккал-32, Бел-2, Жир-2, Угл-2
25	Хлеб пшеничный (25гр)	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
150	Чай сладкий (150гр)	Ккал-20, Угл-5
Итого за Ужин		Ккал-255, Бел-13, Жир-13, Угл-27
Итого за день		Ккал-1 565, Бел-69, Жир-56, Угл-200

Старший
воспитательУютова
Светлана
НиколаевнаОтветственный
за питаниеМаркина
Вioletta
ИголевнаМаркина
Вioletta
Иголевна