

# Меню на 14.06.2023 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
Итого за Завтрак		Ккал-467, Бел-26, Жир-19, Угл-51
<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 рыбный с пшеном	Ккал-95, Бел-6, Жир-3, Угл-12
60	Рыбные тефтели (60гр)	Ккал-106, Бел-8, Жир-6, Угл-6
100	Картофельное пюре (100гр)	Ккал-93, Бел-2, Жир-3, Угл-14
25	Соус томатный (25гр)	Ккал-31, Бел-1, Жир-1, Угл-5
30	Салат из свеклы с зеленым горошком (30гр)	Ккал-32, Бел-1, Жир-2, Угл-3
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
Итого за Обед		Ккал-498, Бел-21, Жир-15, Угл-70
<u>Полдник</u>		
30	Печенье (30гр)	Ккал-120, Бел-2, Жир-6, Угл-20
150	Ацидофилин (150гр)	Ккал-75, Бел-5, Жир-4, Угл-6
Итого за Полдник		Ккал-195, Бел-7, Жир-10, Угл-26
<u>Ужин</u>		
150	Суп молочный с макаронными изделиями	Ккал-161, Бел-5, Жир-7, Угл-18
150	Чай сладкий (150гр)	Ккал-20, Угл-5
100	банан (100гр)	Ккал-110, Бел-2, Жир-1, Угл-21
Итого за Ужин		Ккал-291, Бел-7, Жир-8, Угл-44
Итого за день		Ккал-1 497, Бел-62, Жир-52, Угл-201

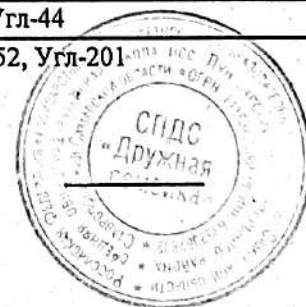
Старший  
воспитатель

Уютова  
Светлана  
Николаевна

Ответственный  
за питание

*Маркина*

Маркина  
Виолетта  
Игопевна



**Меню на 14.06.2023 год Сад**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. 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>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>		
180	<b>Суп рыбный с пшеном</b>	Ккал-112, Бел-7, Жир-3, Угл-14
80	<b>Рыбные тефтели (80гр)</b>	Ккал-143, Бел-11, Жир-8, Угл-9
120	<b>Картофельное пюре (120гр)</b>	Ккал-115, Бел-3, Жир-4, Угл-17
35	<b>Соус томатный (35гр)</b>	Ккал-44, Бел-1, Жир-1, Угл-7
50	<b>Салат из свеклы с зеленым горошком (50гр)</b>	Ккал-54, Бел-1, Жир-3, Угл-6
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-636, Бел-27, Жир-19, Угл-88
<b><u>Полдник</u></b>		
50	<b>Печенье (50гр)</b>	Ккал-200, Бел-4, Жир-10, Угл-34
180	<b>Ацидофилин (180гр)</b>	Ккал-90, Бел-5, Жир-5, Угл-7
<b>Итого за Полдник</b>		Ккал-290, Бел-9, Жир-15, Угл-41
<b><u>Ужин</u></b>		
180	<b>Суп молочный с макаронными изделиями</b>	Ккал-197, Бел-6, Жир-9, Угл-23
180	<b>Чай сладкий (180гр)</b>	Ккал-24, Угл-6
100	<b>Яблоко (100гр)</b>	Ккал-47, Угл-10
<b>Итого за Ужин</b>		Ккал-268, Бел-6, Жир-9, Угл-39
<b>Итого за день</b>		Ккал-1 817, Бел-73, Жир-66, Угл-242

Старший  
воспитательУютова  
Светлана  
НиколаевнаОтветственный  
за питаниеМаркина  
Виолетта  
Игоревна