

## Меню на 15.06.2023 год Сад

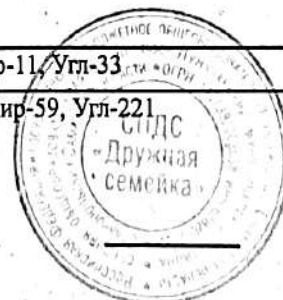
Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	<i>Каша ячневая молочная (180гр)</i>	Ккал-191, Бел-6, Жир-8, Угл-22
40	<i>Батон с сыром и маслом 40 гр.</i>	Ккал-125, Бел-4, Жир-5, Угл-16
180	<i>Какао на молоке (180гр)</i>	Ккал-131, Бел-5, Жир-6, Угл-14
<b>Итого за Завтрак</b>		Ккал-447, Бел-15, Жир-19, Угл-52
<u>Завтрак 2</u>		
100	<i>Яблоко (100гр)</i>	Ккал-47, Угл-10
<b>Итого за Завтрак 2</b>		Ккал-47, Угл-10
<u>Обед</u>		
180	<i>Щи на г/к бульоне (180гр)</i>	Ккал-169, Бел-12, Жир-8, Угл-13
120	<i>Макаронны отварные с маслом (120гр)</i>	Ккал-157, Бел-4, Жир-3, Угл-27
70	<i>Гуляш из говядины (70гр)</i>	Ккал-119, Бел-10, Жир-7, Угл-4
45	<i>Овощной салат (45гр)</i>	Ккал-53, Жир-5, Угл-2
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 сухофруктов (180гр)</i>	Ккал-57, Угл-15
<b>Итого за Обед</b>		Ккал-689, Бел-30, Жир-23, Угл-88
<u>Полдник</u>		
80	<i>Плюшка с изюмом (80гр)</i>	Ккал-205, Бел-6, Жир-6, Угл-33
150	<i>Чай сладкий (150гр)</i>	Ккал-20, Угл-5
<b>Итого за Полдник</b>		Ккал-225, Бел-6, Жир-6, Угл-38
<u>Ужин</u>		
180	<i>Суп куриный (180гр)</i>	Ккал-189, Бел-10, Жир-11, Угл-13
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-284, Бел-12, Жир-11, Угл-33
<b>Итого за день</b>		Ккал-1 692, Бел-63, Жир-59, Угл-221

Старший  
воспитатель

Уютова Светлана Ответственный  
Николаевна за питание

*Маркина*

Маркина  
Виолетта  
Игоревна



# Меню на 15.06.2023 год Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	--

## Завтрак

150	Каша ячневая молочная (150гр)	Ккал-155, Бел-5, Жир-7, Угл-18
35	Батон с сыром и маслом 35 гр.	Ккал-110, Бел-4, Жир-4, Угл-14
150	Какао на молоке (150гр)	Ккал-109, Бел-5, Жир-5, Угл-12

Итого за Завтрак Ккал-374, Бел-14, Жир-16, Угл-44

## Завтрак 2

100	Яблоко (100гр)	Ккал-47, Угл-10
-----	----------------	-----------------

Итого за Завтрак 2 Ккал-47, Угл-10

## Обед

150	Щи на г/к бульоне (150гр)	Ккал-145, Бел-10, Жир-7, Угл-11
100	Макароньы отварные с маслом (100гр)	Ккал-130, Бел-3, Жир-3, Угл-23
50	Гуляш из говядины (50гр)	Ккал-85, Бел-7, Жир-5, Угл-3
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 сухофруктов (150гр)	Ккал-46, Угл-12

Итого за Обед Ккал-560, Бел-23, Жир-19, Угл-73

## Полдник

65	Плюшка с изюмом (65гр)	Ккал-170, Бел-5, Жир-5, Угл-27
150	Йогурт (150гр)	Ккал-117, Бел-4, Жир-4, Угл-17

Итого за Полдник Ккал-287, Бел-9, Жир-9, Угл-44

## Ужин

150	Суп куриный (150гр)	Ккал-146, Бел-9, Жир-8, Угл-10
25	Хлеб пшеничный (25гр)	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
150	Чай сладкий (150гр)	Ккал-20, Угл-5

Итого за Ужин Ккал-225, Бел-11, Жир-8, Угл-27

Итого за день Ккал-1 493, Бел-57, Жир-52, Угл-198

Старший  
воспитатель

Уютова Светлана Ответственный  
Николаевна за питание

*Мар*

Маркина  
Виолетта  
Игоревна

