

Меню на 17.07.2023 год Сад

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

Завтрак

180 **Каша пшеничная молочная (180гр)** Ккал-196, Бел-7, Жир-9, Угл-22

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-431, Бел-14, Жир-20, Угл-49

Завтрак 2

100 **Сок фруктовый (100гр)** Ккал-46, Бел-1, Угл-10

Итого за Завтрак 2 Ккал-46, Бел-1, Угл-10

Обед

180 **Рассольник на курином бульоне со сметаной (180гр)** Ккал-153, Бел-6, Жир-8, Угл-14

190 **Курица, тушенная с овощами (190гр)** Ккал-209, Бел-12, Жир-13, Угл-11

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-553, Бел-22, Жир-21, Угл-67

Полдник

80 **Батон с повидлом (80гр)** Ккал-205, Бел-3, Жир-1, Угл-46

180 **Чай сладкий (180гр)** Ккал-24, Угл-6

Итого за Полдник Ккал-229, Бел-3, Жир-1, Угл-52

Ужин

70 **Гуляш из печени (70гр)** Ккал-114, Бел-6, Жир-7, Угл-7

100 **Каша гречневая рассыпчатая (100гр)** Ккал-137, Бел-4, Жир-3, Угл-22

30 **Хлеб пшеничный (30гр)** Ккал-71, Бел-2, Угл-14

180 **Чай сладкий (180гр)** Ккал-24, Угл-6

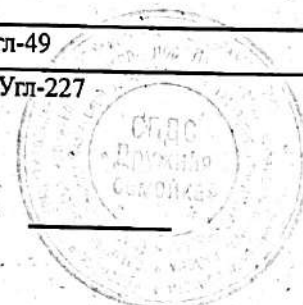
Итого за Ужин Ккал-346, Бел-12, Жир-10, Угл-49

Итого за день Ккал-1 605, Бел-52, Жир-52, Угл-227

Старший
воспитатель

Уютова Светлана Ответственный
Николаевна за питание

Маркина
Вioletта
Игоревна



Меню на 17.07.2023 год Ясли

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|---------------------------|--|--|
| <u>Завтрак</u> | | |
| 150 | Каша пшеничная молочная (150гр) | Ккал-161, Бел-6, Жир-7, Угл-18 |
| 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-384, Бел-13, Жир-16, Угл-46 |
| <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 | Рассольник на курином бульоне со сметаной (150гр) | Ккал-131, Бел-5, Жир-7, Угл-12 |
| 160 | Курица, тушенная с овощами (160гр) | Ккал-183, Бел-11, Жир-12, Угл-8 |
| 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-472, Бел-19, Жир-19, Угл-55 |
| <u>Полдник</u> | | |
| 60 | Батон с повидлом (60гр) | Ккал-154, Бел-2, Жир-1, Угл-34 |
| 150 | Чай сладкий (150гр) | Ккал-20, Угл-5 |
| Итого за Полдник | | Ккал-174, Бел-2, Жир-1, Угл-39 |
| <u>Ужин</u> | | |
| 50 | Гуляш из печени (50гр) | Ккал-81, Бел-4, Жир-5, Угл-5 |
| 80 | Каша гречневая рассыпчатая (80гр) | Ккал-107, Бел-4, Жир-2, Угл-17 |
| 25 | Хлеб пшеничный (25гр) | Ккал-59, Бел-2, Угл-12 |
| 150 | Чай сладкий (150гр) | Ккал-20, Угл-5 |
| Итого за Ужин | | Ккал-267, Бел-10, Жир-7, Угл-39 |
| Итого за день | | Ккал-1 343, Бел-45, Жир-43, Угл-189 |

Старший
воспитательУютова Светлана Ответственный
Николаевна за питаниеМаркина
Виолетта
Игоревна