

Меню на 23.06.2023 год Сад

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|--------------------|---|--|
| <u>Завтрак</u> | | |
| 180 | Каша пшенная молочная (180гр) | Ккал-197, Бел-7, Жир-8, Угл-23 |
| 40 | Батон с сыром и маслом 40 гр. | Ккал-125, Бел-4, Жир-5, Угл-16 |
| 180 | Кофейный напиток на молоке (180гр) | Ккал-125, Бел-5, Жир-5, Угл-15 |
| Итого за Завтрак | | Ккал-447, Бел-16, Жир-18, Угл-54 |
| <u>Завтрак 2</u> | | |
| 100 | Яблоко (100гр) | Ккал-47, Угл-10 |
| Итого за Завтрак 2 | | Ккал-47, Угл-10 |
| <u>Обед</u> | | |
| 180 | Суп Кудрявый на курином бульоне (180гр) | Ккал-140, Бел-8, Жир-9, Угл-8 |
| 160 | Картофель тушеный с курицей (160гр) | Ккал-254, Бел-15, Жир-15, Угл-14 |
| 45 | Салат овощной (45гр) | Ккал-46, Бел-1, Жир-4, Угл-3 |
| 3 | укроп(3гр) | |
| 3 | петрушка (3гр) | Ккал-1 |
| 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-632, Бел-28, Жир-28, Угл-67 |
| <u>Полдник</u> | | |
| 50 | Печенье (50гр) | Ккал-200, Бел-4, Жир-10, Угл-34 |
| 200 | Кисель (200гр) | Ккал-94, Угл-23 |
| Итого за Полдник | | Ккал-294, Бел-4, Жир-10, Угл-57 |
| <u>Ужин</u> | | |
| 160 | вареники ленивые (160гр) | Ккал-231, Бел-24, Жир-8, Угл-17 |
| 180 | Чай сладкий (180гр) | Ккал-24, Угл-6 |
| Итого за Ужин | | Ккал-255, Бел-24, Жир-8, Угл-23 |
| Итого за день | | Ккал-1 675, Бел-72, Жир-64, Угл-211 |

Старший
воспитатель

Уютова Светлана Ответственный
Николаевна за питание

Маркина
Виолетта
Игоревна

Мар



Меню на 23.06.2023 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-19 |
| 35 | Батон с сыром и маслом, 35 гр. | Ккал-110, Бел-4, Жир-4, Угл-14 |
| 150 | Кофейный напиток на молоке (150гр) | Ккал-109, Бел-4, Жир-5, Угл-12 |
| Итого за Завтрак | | Ккал-380, Бел-14, Жир-16, Угл-45 |
| <u>Завтрак 2</u> | | |
| 100 | Яблоко (100гр) | Ккал-47, Угл-10 |
| Итого за Завтрак 2 | | Ккал-47, Угл-10 |
| <u>Обед</u> | | |
| 150 | Суп Кудрявый на курином бульоне (150гр) | Ккал-117, Бел-7, Жир-8, Угл-7 |
| 140 | Картофель тушеный с курицей (140гр) | Ккал-217, Бел-13, Жир-13, Угл-13 |
| 35 | Салат овощной (35гр) | Ккал-35, Бел-1, Жир-3, Угл-2 |
| 3 | укроп(3гр) | |
| 3 | петрушка (3гр) | Ккал-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-528, Бел-24, Жир-24, Угл-57 |
| <u>Полдник</u> | | |
| 30 | Печенье (30гр) | Ккал-120, Бел-2, Жир-6, Угл-20 |
| 150 | Кисель (150гр) | Ккал-69, Угл-17 |
| Итого за Полдник | | Ккал-189, Бел-2, Жир-6, Угл-37 |
| <u>Ужин</u> | | |
| 140 | вареники ленивые (140гр) | Ккал-201, Бел-21, Жир-7, Угл-14 |
| 150 | Чай сладкий (150гр) | Ккал-20, Угл-5 |
| Итого за Ужин | | Ккал-221, Бел-21, Жир-7, Угл-19 |
| Итого за день | | Ккал-1 365, Бел-61, Жир-53, Угл-168 |

Старший
воспитатель

Уютова Светлана Ответственный
Николаевна за питание

Маркина
Виолетта
Игоревна

