

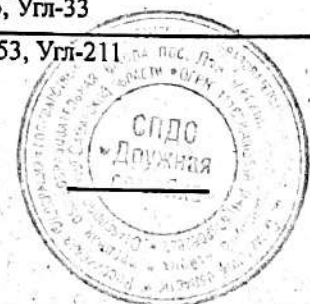
Меню на 26.07.2023 год Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
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	Кофейный напиток на молоке (180гр)	Ккал-125, Бел-5, Жир-5, Угл-15
Итого за Завтрак		Ккал-425, Бел-14, Жир-19, Угл-50
<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>		
180	Суп рыбный с вермишелью (180гр)	Ккал-112, Бел-7, Жир-3, Угл-14
50	Рыба под овощами (50гр)	Ккал-29, Бел-5, Угл-1
100	Картофельное пюре (120гр)	Ккал-96, Бел-2, Жир-3, Угл-14
30	Хлеб пшеничный (30гр)	Ккал-71, Бел-2, Угл-14
30	Хлеб ржано-пшеничный (30гр)	Ккал-63, Бел-2, Угл-13
180	Компот из смеси ягод (180гр)	Ккал-34, Угл-8
Итого за Обед		Ккал-405, Бел-18, Жир-6, Угл-64
<u>Полдник</u>		
80	Плюшка (80гр)	Ккал-217, Бел-6, Жир-7, Угл-34
180	Йогурт (180гр)	Ккал-140, Бел-5, Жир-5, Угл-20
Итого за Полдник		Ккал-357, Бел-11, Жир-12, Угл-54
<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-1 537, Бел-60, Жир-53, Угл-211

Старший
воспитатель

Уютова Светлана Ответственный
Николаевна за питание

Маркина
Виолетта
Игоревна



Меню на 26.07.2023 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	Кофейный напиток на молоке (150гр)	Ккал-109, Бел-4, Жир-5, Угл-12
Итого за Завтрак		Ккал-384, Бел-12, 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	Суп рыбный с вермишелью (150гр)	Ккал-95, Бел-6, Жир-3, Угл-12
30	Рыба под овощами (30гр)	Ккал-18, Бел-3, Угл-1
80	Картофельное пюре (100гр)	Ккал-75, Бел-2, Жир-2, Угл-12
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-329, Бел-14, Жир-5, Угл-55
<u>Полдник</u>		
60	Плюшка (60гр)	Ккал-162, Бел-5, Жир-5, Угл-26
150	Йогурт (150гр)	Ккал-117, Бел-4, Жир-4, Угл-17
Итого за Полдник		Ккал-279, Бел-9, Жир-9, Угл-43
<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-1 293, Бел-49, Жир-43, Угл-181

Старший
воспитатель

Уютова Светлана Ответственный
Николаевна за питание

Маркина
Виолетта
Игоревна

