

Меню на 28.07.2023 год Сад

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

Завтрак

150	Запеканка творожная (150гр)	Ккал-264, Бел-22, Жир-13, Угл-17
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
50	кисель 50гр	Ккал-24, Угл-6

Итого за Завтрак Ккал-523, Бел-29, Жир-24, Угл-50

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 г/б со сметаной и петрушкой (180гр)	Ккал-139, Бел-7, Жир-6, Угл-14
120	Макароны отварные с маслом (120гр)	Ккал-157, Бел-4, Жир-3, Угл-27
70	Гуляш из говядины (70гр)	Ккал-119, Бел-10, Жир-7, Угл-4
45	Салат овощной (45гр)	Ккал-46, Бел-1, Жир-4, Угл-3
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-629, Бел-26, Жир-20, Угл-83

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

180	Каша гречневая с молоком (180гр)	Ккал-174, Бел-6, Жир-8, Угл-20
100	груша (100гр)	Ккал-42, Угл-11

Итого за Ужин Ккал-216, Бел-6, Жир-8, Угл-31

Итого за день Ккал-1 643, Бел-65, Жир-53, Угл-226

Старший
воспитатель

Уютова Светлана Ответственный
Николаевна за питание

Маркина
Вioletta
Игоревна



Меню на 28.07.2023 год Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г); витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
120	Запеканка творожная (120гр)	Ккал-211, Бел-18, Жир-10, Угл-13
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
30	кисель 30гр	Ккал-14, Угл-3
Итого за Завтрак		Ккал-448, Бел-25, Жир-19, Угл-44
<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 з/б со сметаной и петрушкой (150гр)	Ккал-117, Бел-6, Жир-5, Угл-12
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	Салат овощной (35гр)	Ккал-35, Бел-1, Жир-3, Угл-2
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-508, Бел-20, Жир-16, Угл-70
<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>		
150	Каша гречневая с молоком (150гр)	Ккал-141, Бел-5, Жир-6, Угл-16
100	груша (100гр)	Ккал-42, Угл-11
Итого за Ужин		Ккал-183, Бел-5, Жир-6, Угл-27
Итого за день		Ккал-1 359, Бел-53, Жир-42, Угл-190

Старший
воспитатель

Уютова Светлана Ответственный
Николаевна за питание

Маркина
Виолетта
Игоревна

