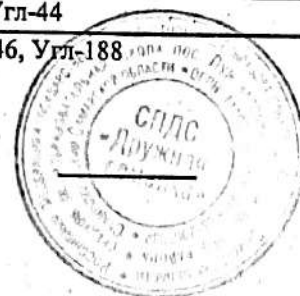


Меню на 28.06.2023 год Ясли

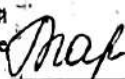
Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Каша пшеничная молочная (150гр)	Ккал-161, Бел-6, Жир-7, Угл-18
35	Батон с маслом (35гр)	Ккал-114, Бел-2, Жир-4, Угл-16
150	Кофейный напиток на молоке (150гр)	Ккал-109, Бел-4, Жир-5, Угл-12
100	Сок фруктовый (100гр)	Ккал-46, Бел-1, Угл-10
Итого за Завтрак		Ккал-430, Бел-13, Жир-16, Угл-56
<u>Завтрак 2</u>		
150	Щи рыбные со сметаной (150гр)	Ккал-76, Бел-4, Жир-4, Угл-7
Итого за Завтрак 2		Ккал-76, Бел-4, Жир-4, Угл-7
<u>Обед</u>		
100	Картофельное пюре (100гр)	Ккал-93, Бел-2, Жир-3, Угл-14
50	Котлета рыбная "Любительская" (50гр)	Ккал-65, Бел-8, Жир-2, Угл-4
25	Соус томатный (25гр)	Ккал-31, Бел-1, Жир-1, Угл-5
30	Огурец соленый (30гр)	Ккал-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 смеси ягод (150гр)	Ккал-29, Угл-7
Итого за Обед		Ккал-334, Бел-14, Жир-6, Угл-54
<u>Полдник</u>		
30	Вафли (30гр)	Ккал-159, Бел-1, Жир-8, Угл-20
150	Ряженка (150гр)	Ккал-79, Бел-5, Жир-4, Угл-7
Итого за Полдник		Ккал-238, Бел-6, Жир-12, Угл-27
<u>Ужин</u>		
150	Суп молочный с макаронными изделиями	Ккал-161, Бел-5, Жир-7, Угл-18
150	Чай сладкий (150гр)	Ккал-20, Угл-5
100	банан (100гр)	Ккал-110, Бел-2, Жир-1, Угл-21
Итого за Ужин		Ккал-291, Бел-7, Жир-8, Угл-44
Итого за день		Ккал-1 369, Бел-44, Жир-46, Угл-188

Старший
воспитательУютова
Светлана
НиколаевнаОтветственный
за питание

Маркина
Виолетта
Иголова

Меню на 28.06.2023 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	Щи рыбные со сметаной (180гр)	Ккал-89, Бел-5, Жир-5, Угл-8
120	Картофельное пюре (120гр)	Ккал-115, Бел-3, Жир-4, Угл-17
70	Котлета рыбная "Любительская" (70гр)	Ккал-93, Бел-11, Жир-3, Угл-6
35	Соус томатный (35гр)	Ккал-44, Бел-1, Жир-1, Угл-7
40	Огурец соленый (40гр)	Ккал-5, Угл-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 смеси ягод (180гр)	Ккал-34, Угл-8
Итого за Обед		Ккал-514, Бел-24, Жир-13, Угл-74
<u>Полдник</u>		
50	Вафли (50гр)	Ккал-265, Бел-2, Жир-14, Угл-34
180	Ряженка (180гр)	Ккал-95, Бел-6, Жир-5, Угл-8
Итого за Полдник		Ккал-360, Бел-8, Жир-19, Угл-42
<u>Ужин</u>		
180	Суп молочный с макаронными изделиями	Ккал-197, Бел-6, Жир-9, Угл-23
180	Чай сладкий (180гр)	Ккал-24, Угл-6
100	банан (100гр)	Ккал-110, Бел-2, Жир-1, Угл-21
Итого за Ужин		Ккал-331, Бел-8, Жир-10, Угл-50
Итого за день		Ккал-1 676, Бел-55, Жир-61, Угл-226

Старший
воспитательУютова
Светлана
НиколаевнаОтветственный
за питание

Маркина
Виолетта
Игоревна