

**Меню на 30.06.2023 год Сад**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
180	<b>Каша манная молочная (180гр)</b>	Ккал-197, Бел-7, Жир-8, Угл-24
40	<b>Батон с маслом (40гр)</b>	Ккал-104, Бел-2, Жир-5, Угл-13
180	<b>Какао на молоке (180гр)</b>	Ккал-131, Бел-5, Жир-6, Угл-14
<b>Итого за Завтрак</b>		Ккал-432, Бел-14, Жир-19, Угл-51
<b><u>Завтрак 2</u></b>		
100	<b>Сок фруктовый (100гр)</b>	Ккал-46, Бел-1, Угл-10
<b>Итого за Завтрак 2</b>		Ккал-46, Бел-1, Угл-10
<b><u>Обед</u></b>		
180	<b>Суп с зеленым горошком на курином бульоне (180гр)</b>	Ккал-153, Бел-7, Жир-11, Угл-8
80	<b>Бефстроганов из печени (80гр)</b>	Ккал-102, Бел-5, Жир-6, Угл-7
100	<b>каша гороховая рассыпчатая (100р)</b>	Ккал-155, Бел-8, Жир-4, Угл-18
45	<b>Салат овощной (45гр)</b>	Ккал-46, Бел-1, Жир-4, Угл-3
30	<b>Хлеб пшеничный (30гр)</b>	Ккал-71, Бел-2, Угл-14
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный (30гр)</b>	Ккал-63, Бел-2, Угл-13
180	<b>Компот из смеси ягод (180гр)</b>	Ккал-34, Угл-8
<b>Итого за Обед</b>		Ккал-624, Бел-25, Жир-25, Угл-71
<b><u>Полдник</u></b>		
90	<b>Ватрушка с творогом (90гр)</b>	Ккал-235, Бел-9, Жир-8, Угл-32
180	<b>Чай сладкий (180гр)</b>	Ккал-24, Угл-6
<b>Итого за Полдник</b>		Ккал-259, Бел-9, Жир-8, Угл-38
<b><u>Ужин</u></b>		
180	<b>Суп куриный (180гр)</b>	Ккал-189, Бел-10, Жир-11, Угл-13
180	<b>Чай сладкий (180гр)</b>	Ккал-24, Угл-6
30	<b>Хлеб пшеничный (30гр)</b>	Ккал-71, Бел-2, Угл-14
<b>Итого за Ужин</b>		Ккал-284, Бел-12, Жир-11, Угл-33
<b>Итого за день</b>		Ккал-1 645, Бел-61, Жир-63, Угл-203

Старший  
воспитательУютова Светлана Ответственный  
Николаевна за питаниеМаркина  
Виолетта  
Игоревна

**Меню на 30.06.2023 год Ясли**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
150	<i>Каша манная молочная (150гр)</i>	Ккал-161, Бел-6, Жир-7, Угл-19
35	<i>Батон с маслом (35гр)</i>	Ккал-114, Бел-2, Жир-4, Угл-16
150	<i>Какао на молоке (150гр)</i>	Ккал-109, Бел-5, Жир-5, Угл-12
<b>Итого за Завтрак</b>		Ккал-384, Бел-13, Жир-16, Угл-47
<b><u>Завтрак 2</u></b>		
100	<i>Сок фруктовый (100гр)</i>	Ккал-46, Бел-1, Угл-10
<b>Итого за Завтрак 2</b>		Ккал-46, Бел-1, Угл-10
<b><u>Обед</u></b>		
150	<i>Суп с зеленым горошком на курином бульоне (150гр)</i>	Ккал-125, Бел-6, Жир-9, Угл-6
60	<i>Бефстроганов из печени (60гр)</i>	Ккал-78, Бел-4, Жир-5, Угл-5
80	<i>каша гороховая рассыпчатая (80гр)</i>	Ккал-123, Бел-7, Жир-3, Угл-15
35	<i>Салат овощной (35гр)</i>	Ккал-35, Бел-1, Жир-3, Угл-2
25	<i>Хлеб пшеничный (25гр)</i>	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
25	<i>Хлеб ржано-пшеничный (25гр)</i>	Ккал-53, Бел-1, Угл-11
150	<i>Компот из смеси ягод (150гр)</i>	Ккал-29, Угл-7
<b>Итого за Обед</b>		Ккал-502, Бел-21, Жир-20, Угл-58
<b><u>Полдник</u></b>		
70	<i>Ватрушка с творогом (70гр)</i>	Ккал-176, Бел-7, Жир-6, Угл-23
150	<i>Чай сладкий (150гр)</i>	Ккал-20, Угл-5
<b>Итого за Полдник</b>		Ккал-196, Бел-7, Жир-6, Угл-28
<b><u>Ужин</u></b>		
150	<i>Суп куриный (150гр)</i>	Ккал-146, Бел-9, Жир-8, Угл-10
150	<i>Чай сладкий (150гр)</i>	Ккал-20, Угл-5
25	<i>Хлеб пшеничный (25гр)</i>	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
<b>Итого за Ужин</b>		Ккал-225, Бел-11, Жир-8, Угл-27
<b>Итого за день</b>		Ккал-1 353, Бел-53, Жир-50, Угл-170

Старший  
воспитательУютова Светлана Ответственный  
Николаевна за питаниеМаркина  
Вioletта  
Игоревна