

**Меню на 31.05.2023 год Ясли**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
120	<b>Запеканка творожная (120гр)</b>	Ккал-211, Бел-18, Жир-10, Угл-13
35	<b>Батон с маслом (35гр)</b>	Ккал-114, Бел-2, Жир-4, Угл-16
150	<b>Чай сладкий с молоком (150гр)</b>	Ккал-50, Бел-2, Жир-2, Угл-7
30	<b>Молоко сгущенное (30гр)</b>	Ккал-96, Бел-2, Жир-3, Угл-17
<b>Итого за Завтрак</b>		Ккал-471, Бел-24, Жир-19, Угл-53
<b><u>Завтрак 2</u></b>		
150	<b>Суп рыбный с пшеном (150гр)</b>	Ккал-95, Бел-6, Жир-3, Угл-12
<b>Итого за Завтрак 2</b>		Ккал-95, Бел-6, Жир-3, Угл-12
<b><u>Обед</u></b>		
50	<b>Котлета рыбная Любительская (50гр)</b>	Ккал-65, Бел-8, Жир-2, Угл-4
80	<b>каша гороховая рассыпчатая (80гр)</b>	Ккал-123, Бел-7, Жир-3, Угл-15
25	<b>Хлеб пшеничный (25гр)</b>	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
25	<b>Хлеб ржано-пшеничный (25гр)</b>	Ккал-53, Бел-1, Угл-11
150	<b>Компот из сухофруктов (150гр)</b>	Ккал-46, Угл-12
<b>Итого за Обед</b>		Ккал-346, Бел-18, Жир-5, Угл-54
<b><u>Полдник</u></b>		
30	<b>Печенье (30гр)</b>	Ккал-120, Бел-2, Жир-6, Угл-20
150	<b>Ряженка (150гр)</b>	Ккал-79, Бел-5, Жир-4, Угл-7
<b>Итого за Полдник</b>		Ккал-199, Бел-7, Жир-10, Угл-27
<b><u>Ужин</u></b>		
110	<b>Омлет (110гр)</b>	Ккал-144, Бел-9, Жир-11, Угл-8
35	<b>Икра кабачковая (35гр)</b>	Ккал-32, Бел-2, Жир-2, Угл-2
150	<b>Чай сладкий (150гр)</b>	Ккал-20, Угл-5
25	<b>Хлеб пшеничный (25гр)</b>	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
<b>Итого за Ужин</b>		Ккал-255, Бел-13, Жир-13, Угл-27
<b>Итого за день</b>		Ккал-1 366, Бел-68, Жир-50, Угл-173

Старший  
воспитатель \_\_\_\_\_Ответственный  
за питание

# Меню на 31.05.2023 год Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
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	Чай сладкий с молоком (180гр)	Ккал-60, Бел-2, Жир-2, Угл-9
40	Молоко сгущенное (40гр)	Ккал-128, Бел-2, Жир-3, Угл-22
<b>Итого за Завтрак</b>		Ккал-556, Бел-28, Жир-23, Угл-61
<u>Завтрак 2</u>		
100	Сок фруктовый (100гр)	Ккал-46, Бел-1, Угл-10
<b>Итого за Завтрак 2</b>		Ккал-46, Бел-1, Угл-10
<u>Обед</u>		
180	Суп рыбный с пшеном (180гр)	Ккал-112, Бел-7, Жир-3, Угл-14
70	Котлета рыбная Любительская (70гр)	Ккал-93, Бел-11, Жир-3, Угл-6
100	каша гороховая рассыпчатая (100р)	Ккал-155, Бел-8, Жир-4, Угл-18
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
<b>Итого за Обед</b>		Ккал-551, Бел-30, Жир-10, Угл-80
<u>Полдник</u>		
50	Печенье (50гр)	Ккал-200, Бел-4, Жир-10, Угл-34
180	Ряженка (180гр)	Ккал-95, Бел-6, Жир-5, Угл-8
<b>Итого за Полдник</b>		Ккал-295, Бел-10, Жир-15, Угл-42
<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
180	Чай сладкий (180гр)	Ккал-24, Угл-6
30	Хлеб пшеничный (30гр)	Ккал-71, Бел-2, Угл-14
<b>Итого за Ужин</b>		Ккал-304, Бел-16, Жир-16, Угл-33
<b>Итого за день</b>		Ккал-1 752, Бел-85, Жир-64, Угл-226

Старший  
воспитатель \_\_\_\_\_

Ответственный  
за питание \_\_\_\_\_

*Мар*

