

Меню на 28.05.2025 год Сад

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

Завтрак

180	Каша манная молочная (180гр)	Ккал-194, Бел-6, Жир-9, Угл-23
40	Батон с сыром и маслом 40 гр.	Ккал-125, Бел-4, Жир-5, Угл-16
180	Кофейный напиток на молоке (180гр)	Ккал-135, Бел-5, Жир-6, Угл-16

Итого за Завтрак Ккал-454, Бел-15, Жир-20, Угл-55

Завтрак 2

100	Сок фруктовый (100гр)	Ккал-46, Бел-1, Угл-10
-----	-----------------------	------------------------

Итого за Завтрак 2 Ккал-46, Бел-1, Угл-10

Обед

180	Суп рыбный с вермишелью (180гр)	Ккал-112, Бел-7, Жир-3, Угл-14
3	укроп(3гр)	
3	петрушка (3гр)	Ккал-1
130	Картофельное пюре (130гр)	Ккал-122, Бел-3, Жир-4, Угл-19
70	Котлета рыбная "Любительская" (70гр)	Ккал-93, Бел-11, Жир-3, Угл-6
40	Огурец соленый (40гр)	Ккал-5, Угл-1
30	Хлеб пшеничный (30гр)	Ккал-71, Бел-2, Угл-14
35	Хлеб ржано-пшеничный (35гр)	Ккал-74, Бел-2, Угл-16
180	Компот из смеси ягод (180гр)	Ккал-34, Угл-8

Итого за Обед Ккал-512, Бел-25, Жир-10, Угл-78

Полдник

200	Кисель (200гр)	Ккал-94, Угл-23
60	Батон с повидлом (60гр)	Ккал-154, Бел-2, Жир-1, Угл-34

Итого за Полдник Ккал-248, Бел-2, Жир-1, Угл-57

Ужин

180	Суп куриный (180гр)	Ккал-189, Бел-10, Жир-11, Угл-13
30	Хлеб пшеничный (30гр)	Ккал-71, Бел-2, Угл-14
180	Чай сладкий (180гр)	Ккал-29, Угл-7

Итого за Ужин Ккал-289, Бел-12, Жир-11, Угл-34

Итого за день Ккал-1 549, Бел-55, Жир-42, Угл-234

Ответственный
за питание

Директор

Тарабыкина
Александра
Александровна

