

Меню на 01.07.2022(сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
120	Запеканка из творога с рисом <i>творог, молоко, рис, яйцо, сахар (песок), масло сливочное, сметана, соль йодированная, масло подсолнечное</i>	ККал-179, Белки-12, Жиры-12, У/в-38
50	Соус молочный сладкий <i>молоко, сахар (песок), мука пшеничная, масло сливочное</i>	ККал-35, Белки-3, Жиры-3, У/в-8
29	Хлеб пшеничный формовой	ККал-70, Белки-2, Жиры-1, У/в-12
5	Масло сливочное (порциями)	ККал-37, Жиры-4
200	Кофейный напиток с молоком <i>молоко, сахар (песок), кофейный напиток</i>	ККал-88, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
Итого за Завтрак		ККал-409, Белки-20, Жиры-23, У/в-72
<u>Завтрак 2</u>		
179	Соки овощные, фруктовые и ягодные	ККал-101, Белки-1, У/в-18
Итого за Завтрак 2		ККал-101, Белки-1, У/в-18
<u>Обед</u>		
200	Свекольник <i>свекла, картофель, яйцо, лук репчатый, морковь, сметана, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная</i>	ККал-138, Белки-4, Жиры-12, У/в-13
200	Жаркое по – домашнему <i>картофель, говядина (бескостная), лук репчатый, морковь, томат-паста, масло сливочное, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	ККал-393, Белки-10, Жиры-16, У/в-35
50	Помидор свежий	ККал-9, Белки-1, Жиры-1, У/в-2
49	Хлеб ржаной	ККал-119, Белки-4, У/в-24
176	Компот из смеси сухофруктов <i>сухофрукты, сахар (песок)</i>	ККал-57, У/в-14
Итого за Обед		ККал-716, Белки-19, Жиры-29, У/в-88
<u>Полдник</u>		
100	Фрукты свежие	ККал-95, Белки-2, Жиры-1, У/в-21
25	Печенье	ККал-104, Белки-2, Жиры-2, У/в-19
177	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-94, Белки-5, Жиры-4, У/в-7
Итого за Полдник		ККал-293, Белки-9, Жиры-7, У/в-47
<u>Ужин</u>		
200	Каша пшеничная молочная жидкая <i>молоко, пшено, сахар (песок), масло сливочное, соль йодированная</i>	ККал-228, Белки-9, Жиры-10, У/в-39
47	Хлеб пшеничный формовой	ККал-114, Белки-4, Жиры-2, У/в-20
200	Чай с сахаром <i>сахар (песок), чай черный</i>	ККал-28, У/в-8
Итого за Ужин		ККал-370, Белки-13, Жиры-12, У/в-67
Итого за день		ККал-1 889, Белки-62, Жиры-71, У/в-292

Меню на 01.07.2022(ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
100	Запеканка из творога с рисом <i>творог, молоко, рис, яйцо, сахар (песок), масло сливочное, сметана, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	ККал-149, Белки-10, Жиры-10, У/в-31
30	Соус молочный сладкий <i>молоко, сахар (песок), мука пшеничная, масло сливочное</i>	ККал-21, Белки-2, Жиры-2, У/в-5
29	Хлеб пшеничный формовой	ККал-70, Белки-2, Жиры-1, У/в-12
5	Масло сливочное (порциями)	ККал-37, Жиры-4
181	Кофейный напиток с молоком <i>молоко, сахар (песок), кофейный напиток</i>	ККал-79, Белки-3, Жиры-2, У/в-13
Итого за Завтрак		ККал-356, Белки-17, Жиры-19, У/в-61
<u>Завтрак 2</u>		
179	Соки овощные, фруктовые и ягодные	ККал-101, Белки-1, У/в-18
Итого за Завтрак 2		ККал-101, Белки-1, У/в-18
<u>Обед</u>		
150	Свекольник <i>свекла, картофель, яйцо, морковь, лук репчатый, сметана, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная</i>	ККал-104, Белки-3, Жиры-9, У/в-10
156	Жаркое по – домашнему <i>картофель, говядина (бескостная), лук репчатый, морковь, томат-паста, масло сливочное, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	ККал-295, Белки-8, Жиры-12, У/в-26
40	Помидор свежий	ККал-7, Жиры-1, У/в-1
39	Хлеб ржаной	ККал-94, Белки-3, У/в-19
147	Компот из смеси сухофруктов <i>сухофрукты, сахар (песок)</i>	ККал-47, У/в-11
Итого за Обед		ККал-547, Белки-14, Жиры-22, У/в-67
<u>Полдник</u>		
100	Фрукты свежие	ККал-95, Белки-2, Жиры-1, У/в-21
25	Печенье	ККал-104, Белки-2, Жиры-2, У/в-19
148	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-78, Белки-4, Жиры-4, У/в-6
Итого за Полдник		ККал-277, Белки-8, Жиры-7, У/в-46
<u>Ужин</u>		
151	Каша пшеничная молочная жидкая <i>молоко, пшено, масло сливочное, сахар (песок), соль йодированная</i>	ККал-171, Белки-7, Жиры-7, У/в-29
19	Хлеб пшеничный формовой	ККал-46, Белки-2, Жиры-1, У/в-8
183	Чай с сахаром <i>сахар (песок), чай черный</i>	ККал-26, У/в-7
Итого за Ужин		ККал-243, Белки-9, Жиры-8, У/в-44
Итого за день		ККал-1 524, Белки-49, Жиры-56, У/в-236