Утверждаю:
Заведующий МБДОУ №152
_____/ А.Б.Гончарова

Меню на 06.07.2022(сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	Завтрак	
198	***Суп молочный с макаронными изделиями***	ККал-158, Белки-6, Жиры-6, У/в-20
	молоко, макаронные изделия, масло сливочное, сахар (песок), соль йодированная	
41	***Хлеб пшеничный формовой***	ККал-99, Белки-3, Жиры-1, У/в-17
5	***Масло сливочное (порциями)***	ККал-37, Жиры-4
198	***Какао с молоком***	ККал-83, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
	молоко, сахар (песок), какао-порошок	
	Итого за Завтрак	ККал-377, Белки-12, Жиры-14, У/в-51
	Завтрак 2	
176	***Соки овощные, фруктовые и ягодные***	ККал-100, Белки-1, У/в-18
	Итого за Завтрак 2	ККал-100, Белки-1, У/в-18
	Обед	
200	***Суп картофельный с крупой***	ККал-129, Белки-2, Жиры-4, У/в-15
	картофель, лук репчатый, морковь, манная крупа, масло подсолнечное, соль йодированная	
200	***Плов из говядины***	ККал-350, Белки-10, Жиры-18, У/в-37
	говядина (бескостная), рис, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная	
70	***Огурец свежий***	ККал-8, У/в-2
53	***Хлеб ржаной***	ККал-128, Белки-4, Жиры-1, У/в-26
182	***Компот из смеси сухофруктов***	ККал-58, У/в-14
	сухофрукты, сахар (песок)	
	Итого за Обед	ККал-673, Белки-16, Жиры-23, У/в-94
	Полдник	
100	***Фрукты свежие***	ККал-95, Белки-2, Жиры-1, У/в-21
22	***Вафли***	ККал-92, Белки-2, Жиры-2, У/в-16
182	***Кисломолочный напиток (кефир)***	ККал-96, Белки-5, Жиры-5, У/в-7
	Итого за Полдник	ККал-283, Белки-9, Жиры-8, У/в-44
	Ужин	
81	***Фрикадельки рыбные запеченные с молочным соусом***	ККал-212, Белки-10, Жиры-14, У/в-26
	минтай филе, молоко, хлеб пшеничный в/с, лук репчатый, яйцо, мука пшеничная, масло сливочное, масло подсолнечное, сыр , соль йодированная	
130	***Пюре картофельное***	ККал-129, Белки-3, Жиры-5, У/в-18
	картофель, молоко, масло сливочное, соль йодированная	
61	***Икра свекольная***	ККал-40, Белки-1, Жиры-4, У/в-6
	свекла, лук репчатый, томат-паста, масло подсолнечное, соль йодированная	
31	***Хлеб пшеничный формовой***	ККал-75, Белки-3, Жиры-1, У/в-13
200	***Чай с сахаром***	ККал-29, У/в-8
	сахар (песок), чай черный	
	Итого за Ужин	ККал-485, Белки-17, Жиры-24, У/в-71
	Итого за день	ККал-1 918, Белки-55, Жиры-69, У/в-278

Медсестра :_____

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ №152
_____/ А.Б.Гончарова

Меню на 06.07.2022(ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	Завтрак	
149	***Суп молочный с макаронными изделиями*** *молоко, макаронные изделия, масло сливочное, сахар (песок), соль йодированная*	ККал-119, Белки-4, Жиры-5, У/в-15
41	***Хлеб пшеничный формовой***	ККал-99, Белки-3, Жиры-1, У/в-17
5	***Масло сливочное (порциями)***	ККал-37, Жиры-4
178	***Какао с молоком*** *молоко, сахар (песок), какао-порошок*	ККал-74, Белки-3, Жиры-2, У/в-12
	Итого за Завтрак	ККал-329, Белки-10, Жиры-12, У/в-44
	Завтрак 2	
176	***Соки овощные, фруктовые и ягодные***	ККал-100, Белки-1, У/в-18
	Итого за Завтрак 2	ККал-100, Белки-1, У/в-18
	Обед	
150	***Суп картофельный с крупой*** *картофель, лук репчатый, морковь, манная крупа, масло подсолнечное, соль йодированная*	ККал-97, Белки-2, Жиры-3, У/в-11
170	***Плов из говядины*** *говядина (бескостная), рис, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная*	ККал-297, Белки-9, Жиры-15, У/в-31
70	***Огурец свежий***	ККал-8, У/в-2
42	***Хлеб ржаной***	ККал-102, Белки-3, У/в-20
152	***Компот из смеси сухофруктов*** *сухофрукты, сахар (песок)*	ККал-49, У/в-12
	Итого за Обед	ККал-553, Белки-14, Жиры-18, У/в-76
	Полдник	
100	***Фрукты свежие***	ККал-95, Белки-2, Жиры-1, У/в-21
22	***Вафли***	ККал-92, Белки-2, Жиры-2, У/в-16
151	***Кисломолочный напиток (кефир)***	ККал-80, Белки-4, Жиры-4, У/в-6
	Итого за Полдник	ККал-267, Белки-8, Жиры-7, У/в-43
	Ужин	
60	***Фрикадельки рыбные запеченные с молочным соусом*** *минтай филе, молоко, хлеб пшеничный в/с, лук репчатый, яйцо, масло подсолнечное, сыр , мука пшеничная, масло сливочное, соль йодированная*	ККал-157, Белки-8, Жиры-11, У/в-19
110	***Пюре картофельное*** *картофель, молоко, масло сливочное, соль йодированная*	ККал-109, Белки-2, Жиры-4, У/в-15
51	***Икра свекольная*** *свекла, лук репчатый, томат-паста, масло подсолнечное, соль йодированная*	ККал-34, Белки-1, Жиры-3, У/в-5
21	***Хлеб пшеничный формовой***	ККал-51, Белки-2, Жиры-1, У/в-9
188	***Чай с сахаром*** *сахар (песок), чай черный*	ККал-26, У/в-8
	Итого за Ужин	ККал-377, Белки-13, Жиры-19, У/в-56
	Итого за день	ККал-1 626, Белки-46, Жиры-56, У/в-237

Медсестра :_____