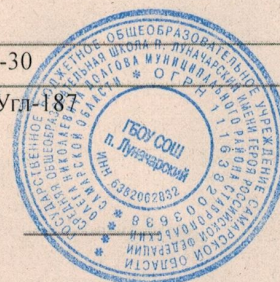


**Меню на 02.12.2022 год Ясли**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u><b>Завтрак</b></u>		
150	<b>Каша Дружба Молочная (150гр)</b>	Ккал-168, Бел-5, Жир-7, Угл-20
35	<b>Батон с сыром и маслом 35 гр.</b>	Ккал-110, Бел-4, Жир-4, Угл-14
150	<b>Какао на молоке (150гр)</b>	Ккал-109, Бел-5, Жир-5, Угл-12
20	<b>Яйцо вареное- (20гр)</b>	Ккал-32, Бел-3, Жир-2, Угл-2
<b>Итого за Завтрак</b>		Ккал-419, Бел-17, Жир-18, Угл-48
<u><b>Завтрак 2</b></u>		
95	<b>груша (95гр)</b>	Ккал-40, Угл-10
<b>Итого за Завтрак 2</b>		Ккал-40, Угл-10
<u><b>Обед</b></u>		
150	<b>Борщ на м/к бульоне (150гр)</b>	Ккал-80, Бел-4, Жир-4, Угл-6
170	<b>Голубцы ленивые мясные (170гр)</b>	Ккал-205, Бел-17, Жир-7, Угл-17
35	<b>Овощной салат (35гр)</b>	Ккал-42, Жир-4, Угл-1
25	<b>Хлеб пшеничный (25гр)</b>	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
24	<b>Хлеб ржано-пшеничный (24гр)</b>	Ккал-50, Бел-1, Угл-11
150	<b>Компот из сухофруктов (150гр)</b>	Ккал-46, Угл-12
<b>Итого за Обед</b>		Ккал-482, Бел-24, Жир-15, Угл-59
<u><b>Полдник</b></u>		
70	<b>Ватрушка с творогом (70гр)</b>	Ккал-176, Бел-7, Жир-6, Угл-23
150	<b>Йогурт (150гр)</b>	Ккал-117, Бел-4, Жир-4, Угл-17
<b>Итого за Полдник</b>		Ккал-293, Бел-11, Жир-10, Угл-40
<u><b>Ужин</b></u>		
140	<b>Картофель тушеный с мясом (140гр)</b>	Ккал-187, Бел-14, Жир-7, Угл-13
25	<b>Хлеб пшеничный (25гр)</b>	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
150	<b>Чай сладкий (150гр)</b>	Ккал-20, Угл-5
<b>Итого за Ужин</b>		Ккал-266, Бел-16, Жир-7, Угл-30
<b>Итого за день</b>		Ккал-1 500, Бел-68, Жир-50, Угл-187

Старший  
воспитательУютова Светлана Ответственный  
Николаевна за питаниеМаркина  
Вioletта  
Игоревна



## Меню на 02.12.2022 год Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	<b>Каша Дружба'молочная (180гр)</b>	Ккал-207, Бел-6, Жир-9, Угл-25
40	<b>Батон с сыром и маслом 40 гр.</b>	Ккал-125, Бел-4, Жир-5, Угл-16
180	<b>Какао на молоке (180гр)</b>	Ккал-131, Бел-5, Жир-6, Угл-14
20	<b>Яйцо вареное- (20гр)</b>	Ккал-32, Бел-3, Жир-2, Угл-2
<b>Итого за Завтрак</b>		Ккал-495, Бел-18, Жир-22, Угл-57
<u>Завтрак 2</u>		
100	<b>груша (100гр)</b>	Ккал-42, Угл-11
<b>Итого за Завтрак 2</b>		Ккал-42, Угл-11
<u>Обед</u>		
180	<b>Борщ на м/к бульоне (180гр)</b>	Ккал-94, Бел-5, Жир-5, Угл-8
200	<b>Голубцы ленивые мясные (200гр)</b>	Ккал-239, Бел-20, Жир-9, Угл-20
45	<b>Овощной салат (45гр)</b>	Ккал-53, Жир-5, Угл-2
30	<b>Хлеб пшеничный (30гр)</b>	Ккал-71, Бел-2, Угл-14
28	<b>Хлеб ржано-пшеничный (28гр)</b>	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
180	<b>Компот из сухофруктов (180гр)</b>	Ккал-57, Угл-15
<b>Итого за Обед</b>		Ккал-573, Бел-29, Жир-19, Угл-71
<u>Полдник</u>		
90	<b>Ватрушка с творогом (90гр)</b>	Ккал-235, Бел-9, Жир-8, Угл-32
180	<b>Йогурт (180гр)</b>	Ккал-140, Бел-5, Жир-5, Угл-20
<b>Итого за Полдник</b>		Ккал-375, Бел-14, Жир-13, Угл-52
<u>Ужин</u>		
160	<b>Картофель тушеный с мясом (160гр)</b>	Ккал-219, Бел-17, Жир-9, Угл-14
30	<b>Хлеб пшеничный (30гр)</b>	Ккал-71, Бел-2, Угл-14
180	<b>Чай сладкий (180гр)</b>	Ккал-24, Угл-6
<b>Итого за Ужин</b>		Ккал-314, Бел-19, Жир-9, Угл-34
<b>Итого за день</b>		Ккал-1 799, Бел-80, Жир-63, Угл-225

Старший  
воспитатель

Уютова Светлана Ответственный  
Николаевна за питание

Маркина  
Виолетта  
Игоревна

