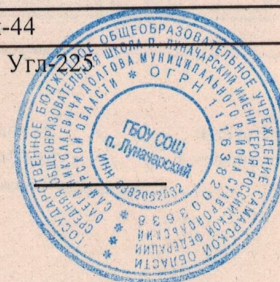


**Меню на 08.12.2022 год Ясли**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
120	<b>Запеканка творожная</b>	Ккал-211, Бел-18, Жир-10, Угл-13
30	<b>Молоко сгущенное (30гр)</b>	Ккал-96, Бел-2, Жир-3, Угл-17
150	<b>Чай сладкий с молоком (150гр)</b>	Ккал-50, Бел-2, Жир-2, Угл-7
30	<b>Батон с маслом (30гр)</b>	Ккал-104, Бел-2, Жир-5, Угл-13
<b>Итого за Завтрак</b>		Ккал-461, Бел-24, Жир-20, Угл-50
<b><u>Завтрак 2</u></b>		
100	<b>банан (100гр)</b>	Ккал-110, Бел-2, Жир-1, Угл-21
<b>Итого за Завтрак 2</b>		Ккал-110, Бел-2, Жир-1, Угл-21
<b><u>Обед</u></b>		
150	<b>Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне (150гр)</b>	Ккал-143, Бел-7, Жир-7, Угл-12
80	<b>каша гороховая рассыпчатая (80гр)</b>	Ккал-123, Бел-7, Жир-3, Угл-15
70	<b>Гуляш из курицы (70гр)- ясли</b>	Ккал-138, Бел-8, Жир-10, Угл-4
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-601, Бел-25, Жир-24, Угл-67
<b><u>Полдник</u></b>		
60	<b>Плюшка (60гр)</b>	Ккал-162, Бел-5, Жир-5, Угл-26
150	<b>Чай сладкий (150гр)</b>	Ккал-20, Угл-5
110	<b>Йогурт растишка (110гр)</b>	Ккал-86, Бел-3, Жир-3, Угл-12
<b>Итого за Полдник</b>		Ккал-268, Бел-8, Жир-8, Угл-43
<b><u>Ужин</u></b>		
188	<b>Картофель в сметане 188гр</b>	Ккал-134, Бел-3, Жир-3, Угл-24
35	<b>Батон с сыром 35</b>	Ккал-99, Бел-4, Жир-3, Угл-15
150	<b>Чай сладкий (150гр)</b>	Ккал-20, Угл-5
<b>Итого за Ужин</b>		Ккал-253, Бел-7, Жир-6, Угл-44
<b>Итого за день</b>		Ккал-1 693, Бел-66, Жир-59, Угл-225

Старший  
воспитательУйтова  
Светлана  
НиколаевнаОтветственный  
за питаниеМаркина  
Виолетта  
Игопевна



# Меню на 08.12.2022 год Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Запеканка творожная	Ккал-264, Бел-22, Жир-13, Угл-17
40	Молоко сгущенное (40гр)	Ккал-128, Бел-2, Жир-3, Угл-22
180	Чай сладкий с молоком (180гр)	Ккал-60, Бел-2, Жир-2, Угл-9
35	Батон с маслом (35гр)	Ккал-114, Бел-2, Жир-4, Угл-16
<b>Итого за Завтрак</b>		Ккал-566, Бел-28, Жир-22, Угл-64
<u>Завтрак 2</u>		
100	банан (100гр)	Ккал-110, Бел-2, Жир-1, Угл-21
<b>Итого за Завтрак 2</b>		Ккал-110, Бел-2, Жир-1, Угл-21
<u>Обед</u>		
180	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне (180гр)	Ккал-167, Бел-8, Жир-7, Угл-15
100	каша гороховая рассыпчатая (100р)	Ккал-155, Бел-8, Жир-4, Угл-18
80	Гуляш из курицы (80гр)- сад	Ккал-157, Бел-9, Жир-11, Угл-5
45	Овощной салат (45гр)	Ккал-53, Жир-5, Угл-2
30	Хлеб пшеничный (30гр)	Ккал-71, Бел-2, Угл-14
28	Хлеб ржано-пшеничный (28гр)	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
180	Компот из сухофруктов (180гр)	Ккал-57, Угл-15
<b>Итого за Обед</b>		Ккал-719, Бел-29, Жир-27, Угл-81
<u>Полдник</u>		
80	Плюшка (80гр)	Ккал-217, Бел-6, Жир-7, Угл-34
180	Чай сладкий (180гр)	Ккал-24, Угл-6
110	Йогурт растишка (110гр)	Ккал-86, Бел-3, Жир-3, Угл-12
<b>Итого за Полдник</b>		Ккал-327, Бел-9, Жир-10, Угл-52
<u>Ужин</u>		
191	Картофель в сметане 191гр	Ккал-188, Бел-4, Жир-7, Угл-28
40	Батон с сыром 40	Ккал-114, Бел-5, Жир-3, Угл-17
180	Чай сладкий (180гр)	Ккал-24, Угл-6
<b>Итого за Ужин</b>		Ккал-326, Бел-9, Жир-10, Угл-51
<b>Итого за день</b>		Ккал-2 048, Бел-77, Жир-70, Угл-269

Старший  
воспитательУютова  
Светлана  
НиколаевнаОтветственный  
за питаниеМаркина  
Виолетта  
Игоњева