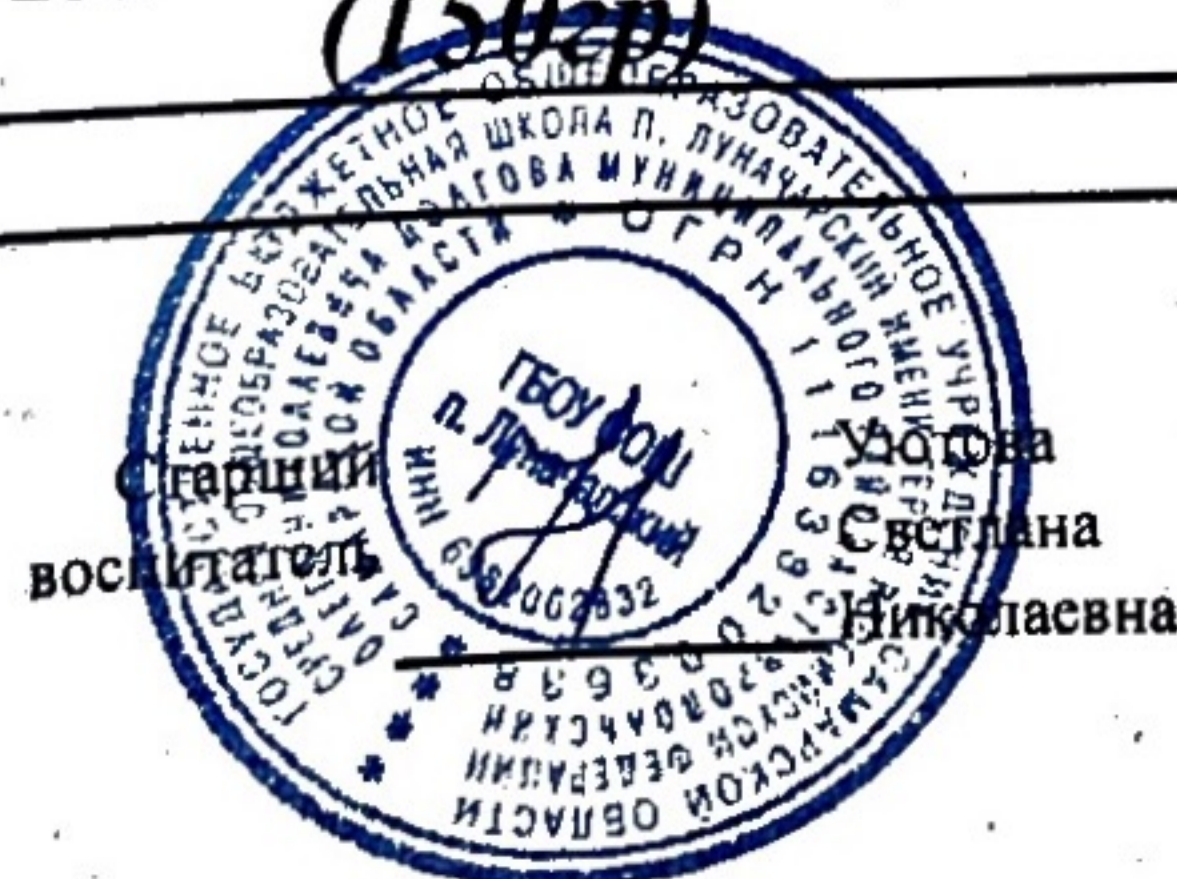


# Меню на 14.12.2022 год Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
120	Запеканка творожная	Ккал-211, Бел-18, Жир-10, Угл-13
35	Батон с сыром и маслом 35 гр.	Ккал-110, Бел-4, Жир-4, Угл-14
150	Кофейный напиток на молоке (150гр)	Ккал-109, Бел-4, Жир-5, Угл-12
30	Молоко сгущенное (30гр)	Ккал-96, Бел-2, Жир-3, Угл-17
<b>Итого за Завтрак</b>		Ккал-526, Бел-28, Жир-22, Угл-56
<b><u>Завтрак 2</u></b>		
100	Сок фруктовый (100гр)	Ккал-46, Бел-1, Угл-10
<b>Итого за Завтрак 2</b>		Ккал-46, Бел-1, Угл-10
<b><u>Обед</u></b>		
150	Суп рыбный с вермишелью и петрушкой (150гр)	Ккал-96, Бел-6, Жир-3, Угл-12
60	Рыбные тефтели (60гр)	Ккал-106, Бел-8, Жир-6, Угл-6
80	Каша гречневая рассыпчатая (80гр)	Ккал-107, Бел-4, Жир-2, Угл-17
25	Соус томатный (25гр)	Ккал-31, Бел-1, Жир-1, Угл-5
30	Огурец соленый (30гр)	Ккал-4, Угл-1
30	Хлеб пшеничный (30гр)	Ккал-71, Бел-2, Угл-14
28	Хлеб ржано-пшеничный (28гр)	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
150	Компот из сухофруктов (150гр)	Ккал-46, Угл-12
<b>Итого за Обед</b>		Ккал-520, Бел-23, Жир-12, Угл-79
<b><u>Полдник</u></b>		
60	Батон с повидлом (60гр)	Ккал-154, Бел-2, Жир-1, Угл-34
150	Йогурт (150гр)	Ккал-117, Бел-4, Жир-4, Угл-17
<b>Итого за Полдник</b>		Ккал-271, Бел-6, Жир-5, Угл-51
<b><u>Ужин</u></b>		
150	Рагу из овощей (150гр)	Ккал-128, Бел-4, Жир-6, Угл-16
30	Хлеб пшеничный (30гр)	Ккал-71, Бел-2, Угл-14
150	Чай сладкий с лимоном (150гр)	Ккал-21, Угл-5
<b>Итого за Ужин</b>		Ккал-220, Бел-6, Жир-6, Угл-35
<b>Итого за день</b>		Ккал-1 583, Бел-64, Жир-45, Угл-231



Ответственный  
за питание

*Маркина*

Маркина  
Виолетта  
Игоревна

**Меню на 14.12.2022 год Сад**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
150	<b>Запеканка творожная</b>	Ккал-264, Бел-22, Жир-13, Угл-17
40	<b>Батон с сыром и маслом 40 гр.</b>	Ккал-125, Бел-4, Жир-5, Угл-16
180	<b>Кофейный напиток на молоке (180гр)</b>	Ккал-125, Бел-5, Жир-5, Угл-15
40	<b>Молоко сгущенное (40гр)</b>	Ккал-128, Бел-2, Жир-3, Угл-22
<b>Итого за Завтрак</b>		Ккал-642, Бел-33, Жир-26, Угл-70
<b><u>Завтрак 2</u></b>		
100	<b>Сок фруктовый (100гр)</b>	Ккал-46, Бел-1, Угл-10
<b>Итого за Завтрак 2</b>		Ккал-46, Бел-1, Угл-10
<b><u>Обед</u></b>		
180	<b>Суп рыбный с вермишелью и петрушкой (180гр)</b>	Ккал-114, Бел-7, Жир-3, Угл-14
80	<b>Рыбные тефтели (80гр)</b>	Ккал-143, Бел-11, Жир-8, Угл-9
100	<b>Каша гречневая рассыпчатая (100гр)</b>	Ккал-137, Бел-4, Жир-3, Угл-22
35	<b>Соус томатный (35гр)</b>	Ккал-44, Бел-1, Жир-1, Угл-7
40	<b>Огурец соленый (40гр)</b>	Ккал-5, Угл-1
35	<b>Хлеб пшеничный (35гр)</b>	Ккал-82, Бел-3, Угл-17
35	<b>Хлеб ржано-пшеничный (35гр)</b>	Ккал-74, Бел-2, Угл-16
180	<b>Компот из сухофруктов (180гр)</b>	Ккал-57, Угл-15
<b>Итого за Обед</b>		Ккал-656, Бел-28, Жир-15, Угл-101
<b><u>Полдник</u></b>		
80	<b>Батон с повидлом (80гр)</b>	Ккал-205, Бел-3, Жир-1, Угл-46
180	<b>Ряженка (180гр)</b>	Ккал-95, Бел-6, Жир-5, Угл-8
<b>Итого за Полдник</b>		Ккал-300, Бел-9, Жир-6, Угл-54
<b><u>Ужин</u></b>		
200	<b>Рагу из овощей (200гр)</b>	Ккал-196, Бел-6, Жир-9, Угл-28
35	<b>Хлеб пшеничный (35гр)</b>	Ккал-82, Бел-3, Угл-17
180	<b>Чай сладкий с лимоном (180гр)</b>	Ккал-26, Угл-6
<b>Итого за Ужин</b>		Ккал-304, Бел-9, Жир-9, Угл-51
<b>Итого за день</b>		Ккал-1 948, Бел-80, Жир-56, Угл-286



Ответственный  
за питание

*Маркина*

Маркина  
Виолетта  
Игоревна