



## Меню на 14.10.2022 год Сад (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
180	<b>Какао на молоке (180гр)</b>	Ккал-131, Бел-5, Жир-6, Угл-14
35	<b>Батон с маслом (35гр)</b>	Ккал-114, Бел-2, Жир-4, Угл-16
<b>Итого за Завтрак</b>		Ккал-452, Бел-13, Жир-19, Угл-55
<u>Завтрак 2</u>		
100	<b>Сок фруктовый (100гр)</b>	Ккал-46, Бел-1, Угл-10
<b>Итого за Завтрак 2</b>		Ккал-46, Бел-1, Угл-10
<u>Обед</u>		
180	<b>Борщ на курином бульоне (180гр)</b>	Ккал-77, Бел-5, Жир-4, Угл-8
120	<b>Картофельное пюре (120гр)</b>	Ккал-115, Бел-3, Жир-4, Угл-17
70	<b>Биточки куриные (70гр)</b>	Ккал-167, Бел-9, Жир-13, Угл-5
45	<b>Овощной салат (45гр)</b>	Ккал-53, Жир-5, Угл-2
35	<b>Соус томатный (35гр)</b>	Ккал-44, Бел-1, Жир-1, Угл-7
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-643, Бел-22, Жир-27, Угл-80
<u>Полдник</u>		
50	<b>Пряник (50гр)</b>	Ккал-175, Бел-2, Жир-1, Угл-39
180	<b>Чай сладкий (180гр)</b>	Ккал-24, Угл-6
<b>Итого за Полдник</b>		Ккал-199, Бел-2, Жир-1, Угл-45
<u>Ужин</u>		
180	<b>Суп молочный с макаронными изделиями (180гр)</b>	Ккал-197, Бел-6, Жир-9, Угл-23
180	<b>Чай сладкий (180гр)</b>	Ккал-24, Угл-6
<b>Итого за Ужин</b>		Ккал-221, Бел-6, Жир-9, Угл-29
<b>Итого за день</b>		Ккал-1 561, Бел-44, Жир-56, Угл-319

Старший  
воспитатель



Уйтова Светлана Ответственный  
Николаевна за питание



Маркина  
Виолетта  
Игоревна

