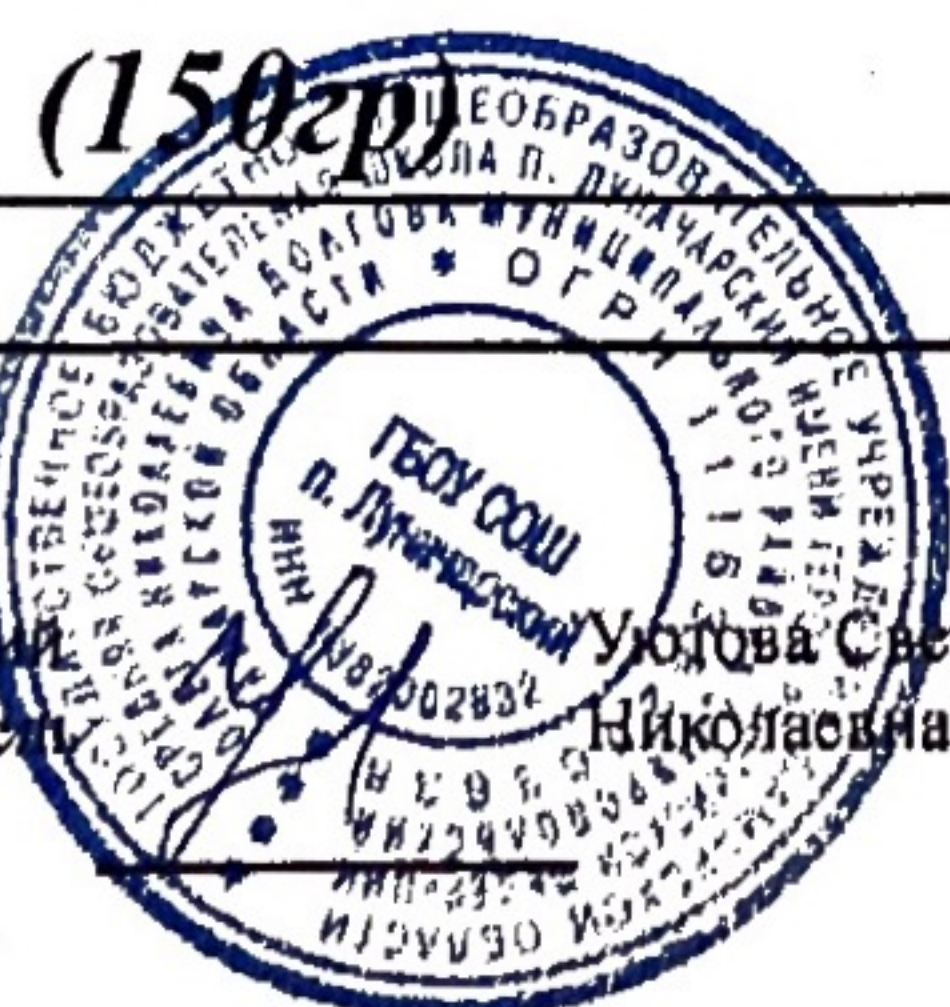


**Меню на 15.12.2022 год Ясли**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
150	<b>Каша пшеничная молочная (150гр)</b>	Ккал-161, Бел-6, Жир-7, Угл-19
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
<b>Итого за Завтрак</b>		Ккал-380, Бел-15, Жир-16, Угл-45
<b><u>Завтрак 2</u></b>		
100	<b>банан (100гр)</b>	Ккал-110, Бел-2, Жир-1, Угл-21
110	<b>Йогурт растишка (110гр)</b>	Ккал-86, Бел-3, Жир-3, Угл-12
<b>Итого за Завтрак 2</b>		Ккал-196, Бел-5, Жир-4, Угл-33
<b><u>Обед</u></b>		
150	<b>Рассольник на курином бульоне со сметаной (150гр)</b>	Ккал-131, Бел-5, 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
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
150	<b>Компот из смеси ягод (150гр)</b>	Ккал-29, Угл-7
<b>Итого за Обед</b>		Ккал-593, Бел-24, Жир-24, Угл-65
<b><u>Полдник</u></b>		
60	<b>Плюшка (60гр)</b>	Ккал-162, Бел-5, Жир-5, Угл-26
150	<b>Ряженка (150гр)</b>	Ккал-79, Бел-5, Жир-4, Угл-7
<b>Итого за Полдник</b>		Ккал-241, Бел-10, Жир-9, Угл-33
<b><u>Ужин</u></b>		
188	<b>Картофель в сметане 188гр</b>	Ккал-134, Бел-3, Жир-3, Угл-24
30	<b>Хлеб пшеничный (30гр)</b>	Ккал-71, Бел-2, Угл-14
150	<b>Чай сладкий с лимоном (150гр)</b>	Ккал-21, Угл-5
<b>Итого за Ужин</b>		Ккал-226, Бел-5, Жир-3, Угл-43
<b>Итого за день</b>		Ккал-1 636, Бел-59, Жир-56, Угл-219

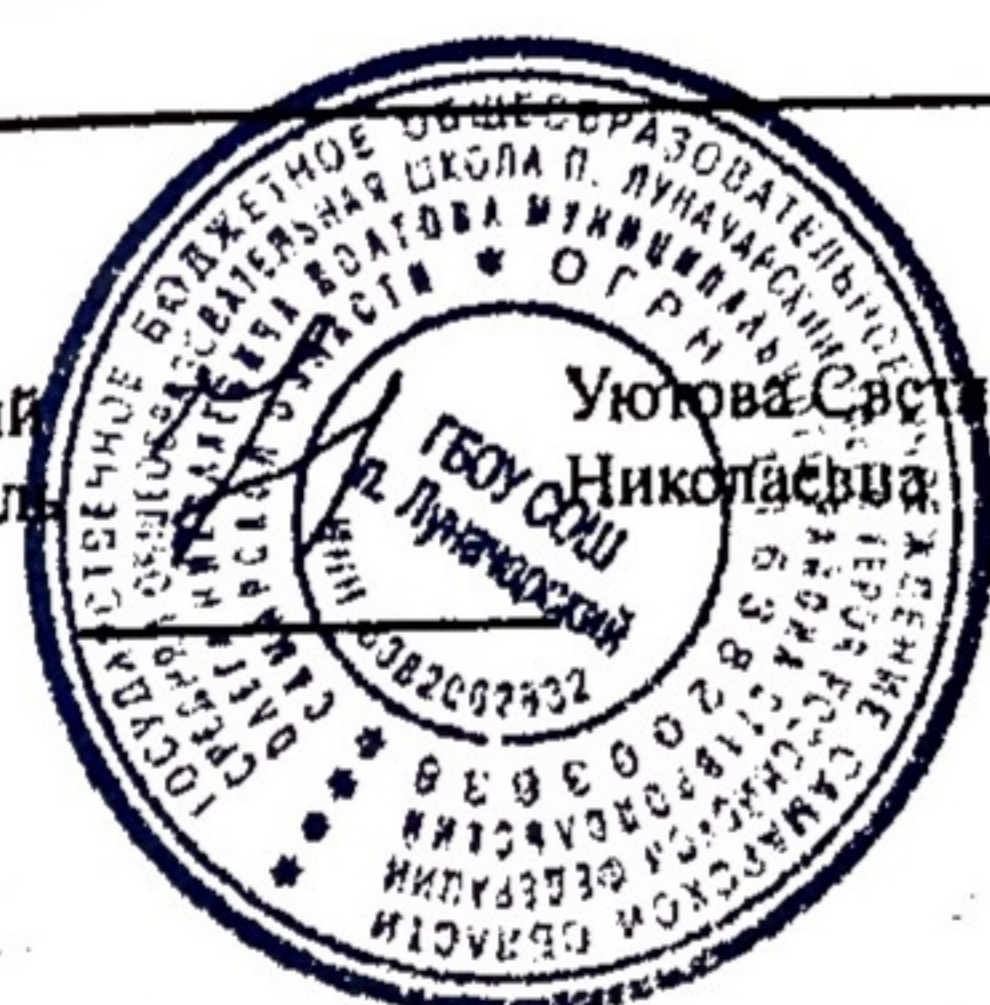
Старший  
воспитательУролова Светлана Ответственный  
Николаевна за питание

Маркина  
Виолетта  
Игоревна

# Меню на 15.12.2022 год Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	Каша пшенная молочная (180гр)	Ккал-197, Бел-7, Жир-8, Угл-23
40	Батон с сыром и маслом 40 гр.	Ккал-125, Бел-4, Жир-5, Угл-16
180	Какао на молоке (180гр)	Ккал-131, Бел-5, Жир-6, Угл-14
<b>Итого за Завтрак</b>		Ккал-453, Бел-16, Жир-19, Угл-53
<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	Рассольник на курином бульоне со сметаной (180гр)	Ккал-153, Бел-6, Жир-8, Угл-14
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
35	Хлеб пшеничный (35гр)	Ккал-82, Бел-3, Угл-17
30	Хлеб ржано-пшеничный (30гр)	Ккал-63, Бел-2, Угл-13
180	Компот из смеси ягод (180гр)	Ккал-34, Угл-8
<b>Итого за Обед</b>		Ккал-697, Бел-28, Жир-28, Угл-77
<u>Полдник</u>		
80	Плюшка (80гр)	Ккал-217, Бел-6, Жир-7, Угл-34
180	Ряженка (180гр)	Ккал-95, Бел-6, Жир-5, Угл-8
<b>Итого за Полдник</b>		Ккал-312, Бел-12, Жир-12, Угл-42
<u>Ужин</u>		
188	Картофель в сметане 188гр	Ккал-134, Бел-3, Жир-3, Угл-24
35	Хлеб пшеничный (35гр)	Ккал-82, Бел-3, Угл-17
180	Чай сладкий с лимоном (180гр)	Ккал-26, Угл-6
<b>Итого за Ужин</b>		Ккал-242, Бел-6, Жир-3, Угл-47
<b>Итого за день</b>		Ккал-1 814, Бел-64, Жир-63, Угл-240

Старший  
воспитатель



Улюгова Светлана  
Николаевна  
Ответственный  
за питание

*Маркина*

Маркина  
Виолетта  
Игоревна