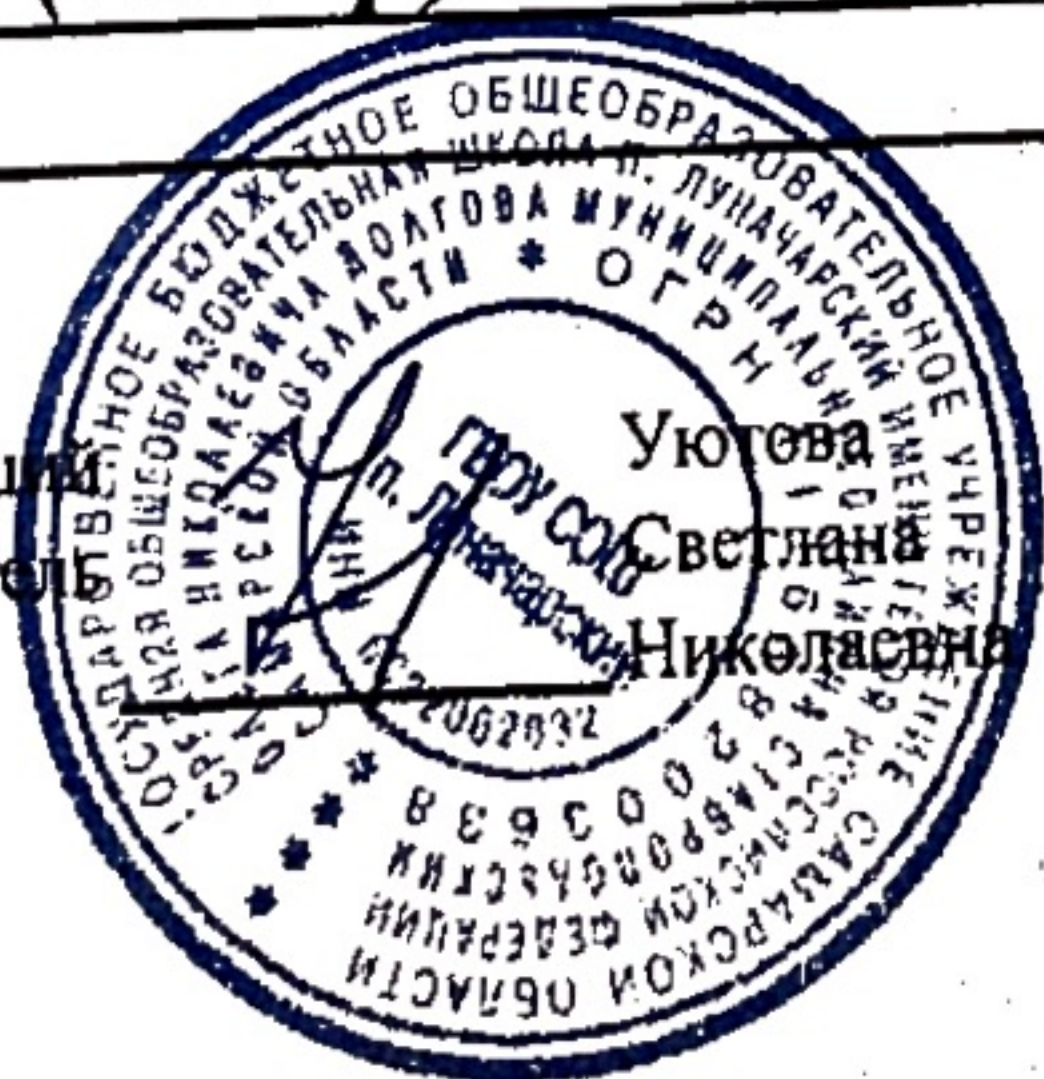


# Меню на 16.12.2022 год Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Каша манная молочная (150гр)	Ккал-161, Бел-6, Жир-7, Угл-19
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
<b>Итого за Завтрак</b>		Ккал-380, Бел-14, Жир-16, Угл-45
<u>Завтрак 2</u>		
90	Яблоко (90гр)	Ккал-42, Угл-9
<b>Итого за Завтрак 2</b>		Ккал-42, Угл-9
<u>Обед</u>		
150	Борщ на г/б бульоне со сметаной (150гр)	Ккал-78, Бел-4, Жир-4, Угл-7
160	Плов с мясом-говядина	Ккал-194, Бел-10, Жир-9, Угл-19
35	Овощной салат (35гр)	Ккал-42, Жир-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 смеси ягод (150гр)	Ккал-29, Угл-7
<b>Итого за Обед</b>		Ккал-473, Бел-18, Жир-17, Угл-60
<u>Полдник</u>		
30	Пряник (30гр)	Ккал-105, Бел-1, Жир-1, Угл-23
150	Сок фруктовый (150гр)	Ккал-69, Бел-1, Угл-15
150	Чай сладкий с лимоном (150гр)	Ккал-21, Угл-5
<b>Итого за Полдник</b>		Ккал-195, Бел-2, Жир-1, Угл-43
<u>Ужин</u>		
110	Омлет (110гр)	Ккал-144, Бел-9, Жир-11, Угл-8
80	Салат "Зимний" (80гр)	Ккал-54, Бел-1, Жир-2, Угл-8
30	Хлеб пшеничный (30гр)	Ккал-71, Бел-2, Угл-14
150	Чай сладкий с шиповником (150гр)	Ккал-28, Угл-6
<b>Итого за Ужин</b>		Ккал-297, Бел-12, Жир-13, Угл-36
<b>Итого за день</b>		Ккал-1 387, Бел-46, Жир-47, Угл-193

Старший  
воспитательОтветственный  
за питание

Маркина  
Виолетта  
Игоревна



