

## Меню на 16.09.2022 год Ясли (Ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	каша геркулесовая молочная (150гр)	Ккал-186, Бел-6, Жир-8, Угл-22
150	Кофейный напиток на молоке (150гр)	Ккал-109, Бел-4, Жир-5, Угл-12
35	Батон с сыром 35	Ккал-99, Бел-4, Жир-3, Угл-15
<b>Итого за Завтрак</b>		Ккал-394, Бел-14, Жир-16, Угл-49
<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>		
150	Суп Кудрявый на курином бульоне (150гр)	Ккал-117, Бел-7, Жир-8, Угл-7
150	Плов с курицей (150гр)	Ккал-199, Бел-7, Жир-10, Угл-19
35	Салат овощной (35гр)	Ккал-35, Бел-1, Жир-3, Угл-2
25	Хлеб пшеничный (25гр)	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
24	Хлеб ржано-пшеничный (24гр)	Ккал-50, Бел-1, Угл-11
150	Компот из сухофруктов (150гр)	Ккал-46, Угл-12
<b>Итого за Обед</b>		Ккал-506, Бел-18, Жир-21, Угл-63
<u>Полдник</u>		
48	Батон с кабачковой икрой (48гр)	Ккал-102, Бел-3, Жир-2, Угл-19
150	Чай сладкий (150гр)	Ккал-20, Угл-5
<b>Итого за Полдник</b>		Ккал-122, Бел-3, Жир-2, Угл-24
<u>Ужин</u>		
170	Запеканка из круп пшеничная (170гр)	Ккал-245, Бел-9, Жир-8, Угл-34
30	Соус молочный (30гр)	Ккал-44, Бел-1, Жир-2, Угл-5
150	Чай сладкий (150гр)	Ккал-20, Угл-5
<b>Итого за Ужин</b>		Ккал-309, Бел-10, Жир-10, Угл-39
<b>Итого за день</b>		Ккал-1 441, Бел-47, Жир-48, Угл-201

Старший  
воспитательУчелова Светлана Ответственный  
Николаева за питаниеМарина  
Виолетта  
Игоревна

## Меню на 16.09.2022 год Сад (Сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
180	каша геркулесовая молочная (180гр)	Ккал-238, Бел-8, Жир-10, Угл-29
180	Кофейный напиток на молоке (180гр)	Ккал-125, Бел-5, Жир-5, Угл-15
40	Батон с сыром 40	Ккал-114, Бел-5, Жир-3, Угл-17
<b>Итого за Завтрак</b>		Ккал-477, Бел-18, Жир-18, Угл-61
<b><u>Завтрак 2</u></b>		
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
<b><u>Обед</u></b>		
180	Суп Кудрявый на курином бульоне (180гр)	Ккал-140, Бел-8, Жир-9, Угл-8
200	Плов с курицей (200гр)	Ккал-267, Бел-9, Жир-14, Угл-25
45	Салат овощной (45гр)	Ккал-46, Бел-1, Жир-4, Угл-3
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-640, Бел-22, Жир-27, Угл-77
<b><u>Полдник</u></b>		
54	Батон с кабачковой икрой (54гр)	Ккал-113, Бел-4, Жир-2, Угл-20
180	Чай сладкий (180гр)	Ккал-24, Угл-6
<b>Итого за Полдник</b>		Ккал-137, Бел-4, Жир-2, Угл-26
<b><u>Ужин</u></b>		
200	Запеканка из круп пшеничная (200гр)	Ккал-293, Бел-11, Жир-10, Угл-41
40	Соус молочный (40гр)	Ккал-62, Бел-1, Жир-3, Угл-7
180	Чай сладкий (180гр)	Ккал-24, Угл-6
<b>Итого за Ужин</b>		Ккал-379, Бел-12, Жир-13, Угл-48
<b>Итого за день</b>		Ккал-1 743, Бел-58, Жир-43, Угл-218

Старший  
воспитательУдостоверенная Ответственный  
Николаева за питаниеМарина  
Вioletta  
Игоревна