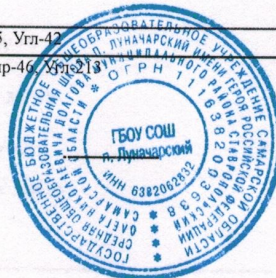


**Меню на 20.09.2022 год Ясли (Ясли)**

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 35</b>	Ккал-99, Бел-4, Жир-3, Угл-15
150	<b>Кофейный напиток на молоке (150гр)</b>	Ккал-109, Бел-4, Жир-5, Угл-12
<b>Итого за Завтрак</b>		Ккал-369, Бел-14, Жир-15, Угл-46
<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>		
150	<b>Рассольник на м/к бульоне со сметаной (150гр)</b>	Ккал-122, Бел-6, Жир-5, Угл-12
80	<b>Каша гречневая рассыпчатая (80гр)</b>	Ккал-107, Бел-4, Жир-2, Угл-17
60	<b>Тефтели мясные (60гр)</b>	Ккал-149, Бел-11, Жир-7, Угл-9
30	<b>Салат из свежей капусты с морковью и луком (30гр)</b>	Ккал-26, Бел-1, Жир-2, Угл-2
25	<b>Хлеб пшеничный (25гр)</b>	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
24	<b>Хлеб ржанно-пшеничный (24гр)</b>	Ккал-50, Бел-1, Угл-11
150	<b>Компот из сухофруктов (150гр)</b>	Ккал-46, Угл-12
<b>Итого за Обед</b>		Ккал-559, Бел-25, Жир-16, Угл-75
<b><u>Полдник</u></b>		
70	<b>Ватрушка с творогом (70гр)</b>	Ккал-176, Бел-7, Жир-6, Угл-23
150	<b>Йогурт (150гр)</b>	Ккал-117, Бел-4, Жир-4, Угл-17
<b>Итого за Полдник</b>		Ккал-293, Бел-11, Жир-10, Угл-40
<b><u>Ужин</u></b>		
100	<b>Макаронны отварные с маслом (100гр)</b>	Ккал-130, Бел-3, Жир-3, Угл-23
35	<b>Икра кабачковая (35гр)</b>	Ккал-32, Бел-2, Жир-2, Угл-2
25	<b>Хлеб пшеничный (25гр)</b>	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
150	<b>Чай сладкий (150гр)</b>	Ккал-20, Угл-5
<b>Итого за Ужин</b>		Ккал-241, Бел-7, Жир-5, Угл-42
<b>Итого за день</b>		Ккал-1 508, Бел-58, Жир-46, Угл-278

Старший  
воспитательУютова Светлана Ответственный  
Николаевна за питаниеМаркина  
Виолетта  
Игоревна



## Меню на 20.09.2022 год Сад (Сад)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u><b>Завтрак</b></u>		
180	<b>Каша пшеничная молочная (180гр)</b>	Ккал-197, Бел-7, Жир-8, Угл-23
40	<b>Батон с сыром 40</b>	Ккал-114, Бел-5, Жир-3, Угл-17
180	<b>Кофейный напиток на молоке (180гр)</b>	Ккал-125, Бел-5, Жир-5, Угл-15
<b>Итого за Завтрак</b>		Ккал-436, Бел-17, Жир-16, Угл-55
<u><b>Завтрак 2</b></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><b>Обед</b></u>		
180	<b>Рассольник на м/к бульоне со сметаной (180гр)</b>	Ккал-142, Бел-7, Жир-6, Угл-14
100	<b>Каша гречневая рассыпчатая (100гр)</b>	Ккал-137, Бел-4, Жир-3, Угл-22
70	<b>Тефтели мясные (70гр)</b>	Ккал-191, Бел-14, Жир-9, Угл-11
50	<b>Салат из свежей капусты с морковью и луком (50гр)</b>	Ккал-43, Бел-1, Жир-3, Угл-3
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-700, Бел-30, Жир-21, Угл-91
<u><b>Полдник</b></u>		
90	<b>Ватрушка с творогом (90гр)</b>	Ккал-235, Бел-9, Жир-8, Угл-32
180	<b>Йогурт (180гр)</b>	Ккал-140, Бел-5, Жир-5, Угл-20
<b>Итого за Полдник</b>		Ккал-375, Бел-14, Жир-13, Угл-52
<u><b>Ужин</b></u>		
120	<b>Макароны отварные с маслом (120гр)</b>	Ккал-157, Бел-4, Жир-3, Угл-27
40	<b>Икра кабачковая (40гр)</b>	Ккал-36, Бел-2, Жир-3, Угл-3
25	<b>Хлеб пшеничный (25гр)</b>	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
180	<b>Чай сладкий (180гр)</b>	Ккал-24, Угл-6
<b>Итого за Ужин</b>		Ккал-276, Бел-8, Жир-6, Угл-48
<b>Итого за день</b>		Ккал-1 833, Бел-70, Жир-56, Угл-256

Старший  
воспитательУютнова Светлана  
Николеевна  
Ответственный  
за питаниеМаркина  
Виолетта  
Игоревна