

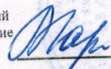
# Меню на 21.09.2022 год Ясли (Ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
150	Каша ячневая молочная (150гр)	Ккал-155, Бел-5, Жир-7, Угл-18
30	Батон с маслом (30гр)	Ккал-104, Бел-2, Жир-5, Угл-13
150	Какао на молоке (150гр)	Ккал-109, Бел-5, Жир-5, Угл-12
<b>Итого за Завтрак</b>		Ккал-368, Бел-12, Жир-17, Угл-43
<b><u>Завтрак 2</u></b>		
100	Сок фруктовый (100гр)	Ккал-46, Бел-1, Угл-10
<b>Итого за Завтрак 2</b>		Ккал-46, Бел-1, Угл-10
<b><u>Обед</u></b>		
150	Щи рыбные со сметаной (150гр)	Ккал-76, Бел-4, Жир-4, Угл-7
30	Рыба под овощами (30гр)	Ккал-18, Бел-3, Угл-1
100	Картофельное пюре (100гр)	Ккал-93, Бел-2, Жир-3, Угл-14
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-342, Бел-12, Жир-7, Угл-57
<b><u>Полдник</u></b>		
60	Вафли (30гр)	Ккал-318, Бел-2, Жир-16, Угл-40
150	Чай сладкий (150гр)	Ккал-20, Угл-5
<b>Итого за Полдник</b>		Ккал-338, Бел-2, Жир-16, Угл-45
<b><u>Ужин</u></b>		
150	Плов овощной (150гр)	Ккал-216, Бел-4, Жир-6, Угл-35
25	Хлеб пшеничный (25гр)	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
150	Чай сладкий (150гр)	Ккал-20, Угл-5
<b>Итого за Ужин</b>		Ккал-295, Бел-6, Жир-6, Угл-52
<b>Итого за день</b>		Ккал-1 389, Бел-33, Жир-46, Угл-207

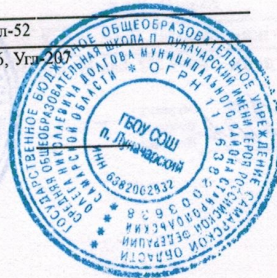
Старший  
воспитатель



Улитова Светлана Ответственный  
Николаевна за питание



Маркина  
Виолетта  
Игоревна



# Меню на 21.09.2022 год Сад (Сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	--

## Завтрак

180 **Каша ячневая молочная (180гр)** Ккал-191, Бел-6, Жир-8, Угл-22

35 **Батон с маслом (35гр)** Ккал-114, Бел-2, Жир-4, Угл-16

180 **Какао на молоке (180гр)** Ккал-131, Бел-5, Жир-6, Угл-14

**Итого за Завтрак** Ккал-436, Бел-13, Жир-18, Угл-52

## Завтрак 2

100 **Сок фруктовый (100гр)** Ккал-46, Бел-1, Угл-10

**Итого за Завтрак 2** Ккал-46, Бел-1, Угл-10

## Обед

180 **Щи рыбные со сметаной (180гр)** Ккал-89, Бел-5, Жир-5, Угл-8

50 **Рыба под овощами (50гр)** Ккал-29, Бел-5, Угл-1

120 **Картофельное пюре (120гр)** Ккал-115, Бел-3, Жир-4, Угл-17

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

**Итого за Обед** Ккал-420, Бел-17, Жир-9, Угл-67

## Полдник

50 **Вафли (50гр)** Ккал-265, Бел-2, Жир-14, Угл-34

180 **Чай сладкий (180гр)** Ккал-24, Угл-6

**Итого за Полдник** Ккал-289, Бел-2, Жир-14, Угл-40

## Ужин

180 **Плов овощной (180гр)** Ккал-258, Бел-4, Жир-8, Угл-42

25 **Хлеб пшеничный (25гр)** Ккал-59, Бел-2, Угл-12

180 **Чай сладкий (180гр)** Ккал-24, Угл-6

**Итого за Ужин** Ккал-341, Бел-6, Жир-8, Угл-60

**Итого за день** Ккал-1 532, Бел-39, Жир-49, Угл-229

Старший  
воспитатель

Уютова Светлана Ответственный  
Николаевна за питание

Маркина  
Вioletта  
Игоревна

