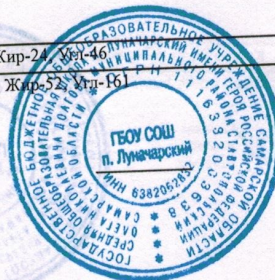


# Меню на 29.07.2022 Ясли (Ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
150	каша геркулесовая молочная (150гр)	Ккал-186, Бел-6, Жир-8, Угл-22
31	Батон с сыром (25/6гр)	Ккал-88, Бел-4, Жир-2, Угл-13
150	Какао на молоке (150гр)	Ккал-109, Бел-5, Жир-5, Угл-12
<b>Итого за Завтрак</b>		Ккал-383, Бел-15, Жир-15, Угл-47
<b><u>Ужин</u></b>		
150	Суп куриный (150гр)	Ккал-146, Бел-9, Жир-8, Угл-10
25	Хлеб пшеничный (25гр)	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
150	Чай сладкий (150гр)	Ккал-20, Угл-5
<b>Итого за Ужин</b>		Ккал-225, Бел-11, Жир-8, Угл-27
<b><u>Полдник</u></b>		
60	Плюшка (60гр)	Ккал-162, Бел-5, Жир-5, Угл-26
150	Чай сладкий (150гр)	Ккал-20, Угл-5
<b>Итого за Полдник</b>		Ккал-182, Бел-5, Жир-5, Угл-31
<b><u>Завтрак 2</u></b>		
100	Яблоко (100гр)	Ккал-47, Угл-10
<b>Итого за Завтрак 2</b>		Ккал-47, Угл-10
<b><u>Обед</u></b>		
150	Суп Кудрявый'на курином бульоне (150гр)	Ккал-117, Бел-7, Жир-8, Угл-7
160	Курица, тушенная с овощами (160гр)	Ккал-183, Бел-11, Жир-12, Угл-8
35	Овощной салат (35гр)	Ккал-42, Жир-4, Угл-1
25	Хлеб пшеничный (25гр)	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
24	Хлеб ржано-пшеничный (24гр)	Ккал-50, Бел-1, Угл-11
150	Компот из быстрозамороженных ягод (150гр)	Ккал-30, Угл-7
<b>Итого за Обед</b>		Ккал-481, Бел-21, Жир-24, Угл-46
<b>Итого за день</b>		Ккал-1 318, Бел-52, Жир-52, Угл-161

Старший  
воспитательУютова Светлана  
Николаевна Ответственный  
за питаниеМаркина  
Виолетта  
Игоревна

## Меню на 29.07.2022 год Сад (Сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Ужин</u>		
180	Суп куриный (180гр)	Ккал-189, Бел-10, Жир-11, Угл-13
25	Хлеб пшеничный (25гр)	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
180	Чай сладкий (180гр)	Ккал-24, Угл-6
<b>Итого за Ужин</b>		Ккал-272, Бел-12, Жир-11, Угл-31
<u>Полдник</u>		
80	Плюшка (80гр)	Ккал-217, Бел-6, Жир-7, Угл-34
180	Чай сладкий (180гр)	Ккал-24, Угл-6
<b>Итого за Полдник</b>		Ккал-241, Бел-6, Жир-7, Угл-40
<u>Завтрак</u>		
180	каша геркулесовая молочная (180гр)	Ккал-238, Бел-8, Жир-10, Угл-29
33	Батон с сыром (25/8гр)	Ккал-95, Бел-4, Жир-3, Угл-13
180	Какао на молоке (180гр)	Ккал-131, Бел-5, Жир-6, Угл-14
<b>Итого за Завтрак</b>		Ккал-464, Бел-17, Жир-19, Угл-56
<u>Завтрак 2</u>		
100	Яблоко (100гр)	Ккал-47, Угл-10
<b>Итого за Завтрак 2</b>		Ккал-47, Угл-10
<u>Обед</u>		
180	Суп Кудрявый на курином бульоне (180гр)	Ккал-140, Бел-8, Жир-9, Угл-8
190	Курица, тушенная с овощами (190гр)	Ккал-209, Бел-12, Жир-13, Угл-11
45	Овощной салат (45гр)	Ккал-53, Жир-5, Угл-2
30	Хлеб пшеничный (30гр)	Ккал-71, Бел-2, Угл-14
28	Хлеб ржано-пшеничный (28гр)	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
180	Компот из быстрозамороженных ягод (180гр)	Ккал-34, Угл-8
<b>Итого за Обед</b>		Ккал-566, Бел-24, Жир-27, Угл-56
<b>Итого за день</b>		Ккал-1 590, Бел-59, Жир-64, Угл-177

Старший  
воспитатель

Уюгова Светлана Ответственный  
Николаевна за питание

Маркина  
Виолетта  
Игоревна

