



# Меню на 29.11.2022 год Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	Каша рисовая молочная (180гр)	Ккал-206, Бел-6, Жир-9, Угл-24
40	Батон с сыром и маслом 40 гр.	Ккал-125, Бел-4, Жир-5, Угл-16
180	Какао на молоке (180гр)	Ккал-131, Бел-5, Жир-6, Угл-14
<b>Итого за Завтрак</b>		Ккал-462, Бел-15, Жир-20, Угл-54
<u>Завтрак 2</u>		
100	мандарин 100гр	Ккал-40, Бел-1, Угл-8
<b>Итого за Завтрак.2</b>		Ккал-40, Бел-1, Угл-8
<u>Обед</u>		
180	Щи рыбные с петрушкой (180гр)	Ккал-79, Бел-6, Жир-3, Угл-8
80	Рыбные тефтели (80гр)	Ккал-143, Бел-11, Жир-8, Угл-9
100	Каша гречневая рассыпчатая (100гр)	Ккал-137, Бел-4, Жир-3, Угл-22
35	Соус томатный (35гр)	Ккал-44, Бел-1, Жир-1, Угл-7
50	Салат из свеклы с зеленым горошком (50гр)	Ккал-54, Бел-1, Жир-3, Угл-6
30	Хлеб пшеничный (30гр)	Ккал-71, Бел-2, Угл-14
28	Хлеб ржано-пшеничный (28гр)	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
180	Компот из смеси ягод (180гр)	Ккал-34, Угл-8
<b>Итого за Обед</b>		Ккал-621, Бел-27, Жир-18, Угл-86
<u>Полдник</u>		
50	Пряник (50гр)	Ккал-175, Бел-2, Жир-1, Угл-39
180	Чай сладкий с молоком (180гр)	Ккал-60, Бел-2, Жир-2, Угл-9
<b>Итого за Полдник</b>		Ккал-235, Бел-4, Жир-3, Угл-48
<u>Ужин</u>		
160	вареники ленивые (160гр)	Ккал-231, Бел-24, Жир-8, Угл-17
180	Чай сладкий (180гр)	Ккал-24, Угл-6
<b>Итого за Ужин</b>		Ккал-255, Бел-24, Жир-8, Угл-23
<b>Итого за день</b>		Ккал-1 613, Бел-71, Жир-49, Угл-219

Старший  
воспитательУютова Светлана Ответственный  
Николаевна за питаниеМаркина  
Виолетта  
Игоревна