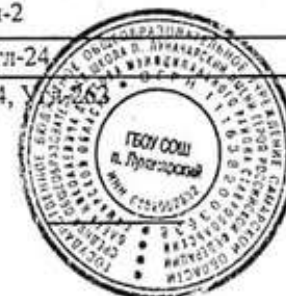


# Меню на 11.01.2023 год Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	каша геркулесовая молочная (180гр)	Ккал-238, Бел-8, Жир-10, Угл-29
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
Итого за Завтрак		Ккал-494, Бел-17, Жир-21, Угл-59
<u>Завтрак 2</u>		
100	Сок фруктовый (100гр)	Ккал-46, Бел-1, Угл-10
Итого за Завтрак 2		Ккал-46, Бел-1, Угл-10
<u>Обед</u>		
180	Щи рыбные со сметаной (180гр)	Ккал-89, Бел-5, Жир-5, 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
40	Салат из вареной моркови и лука (40гр)	Ккал-66, Жир-6, Угл-3
35	Хлеб пшеничный (35гр)	Ккал-82, Бел-3, Угл-17
30	Хлеб ржано-пшеничный (30гр)	Ккал-63, Бел-2, Угл-13
180	Компот из смеси ягод (180гр)	Ккал-34, Угл-8
Итого за Обед		Ккал-658, Бел-26, Жир-23, Угл-87
<u>Полдник</u>		
50	Печенье (50гр)	Ккал-200, Бел-4, Жир-10, Угл-34
180	Чай сладкий (180гр)	Ккал-24, Угл-6
180	Плов овощной (180гр)	Ккал-258, Бел-4, Жир-8, Угл-42
Итого за Полдник		Ккал-482, Бел-8, Жир-18, Угл-82
<u>Ужин</u>		
30	Хлеб пшеничный (30гр)	Ккал-71, Бел-2, Угл-14
180	Чай сладкий с шиповником (180гр)	Ккал-34, Угл-8
20	Яйцо вареное- (20гр)	Ккал-32, Бел-3, Жир-2, Угл-2
Итого за Ужин		Ккал-137, Бел-5, Жир-2, Угл-24
Итого за день		Ккал-1 817, Бел-57, Жир-64, Угл-263

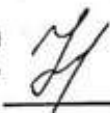
Старший  
воспитатель

Уютова  
Светлана  
НиколаевнаОтветственный  
за питание

Маркина  
Вioletта  
Игоревна

# Меню на 11.01.2023 год 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
35	Батон с сыром и маслом 35 гр.	Ккал-110, Бел-4, Жир-4, Угл-14
150	Какао на молоке (150гр)	Ккал-109, Бел-5, Жир-5, Угл-12
<b>Итого за Завтрак</b>		Ккал-405, Бел-15, Жир-17, Угл-48
<u>Завтрак 2</u>		
100	Сок фруктовый (100гр)	Ккал-46, Бел-1, Угл-10
<b>Итого за Завтрак 2</b>		Ккал-46, Бел-1, Угл-10
<u>Обед</u>		
150	Щи рыбные со сметаной (150гр)	Ккал-76, Бел-4, Жир-4, Угл-7
60	Рыбные тефтели (60гр)	Ккал-106, Бел-8, Жир-6, Угл-6
80	Каша гречневая рассыпчатая (80гр)	Ккал-107, Бел-4, Жир-2, Угл-17
25	Соус томатный (25гр)	Ккал-31, Бел-1, Жир-1, Угл-5
20	Салат из вареной моркови и лука (20гр)	Ккал-33, Жир-3, Угл-1
30	Хлеб пшеничный (30гр)	Ккал-71, Бел-2, Угл-14
28	Хлеб ржано-пшеничный (28гр)	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
150	Компот из смеси ягод (150гр)	Ккал-29, Угл-7
<b>Итого за Обед</b>		Ккал-512, Бел-21, Жир-16, Угл-69
<u>Полдник</u>		
30	Печенье (30гр)	Ккал-120, Бел-2, Жир-6, Угл-20
150	Чай сладкий (150гр)	Ккал-20, Угл-5
<b>Итого за Полдник</b>		Ккал-140, Бел-2, Жир-6, Угл-25
<u>Ужин</u>		
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 с шиповником (150гр)	Ккал-28, Угл-6
20	Яйцо вареное- (20гр)	Ккал-32, Бел-3, Жир-2, Угл-2
<b>Итого за Ужин</b>		Ккал-335, Бел-9, Жир-8, Угл-55
<b>Итого за день</b>		Ккал-1 438, Бел-48, Жир-47, Угл-209

Старший  
воспитатель

Уютова  
Светлана  
НиколаевнаОтветственный  
за питание

Маркина  
Виолетта  
Игоревна