

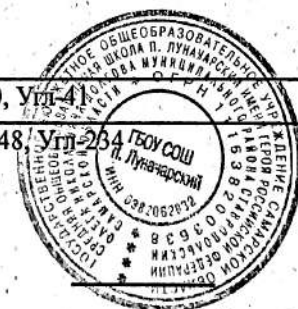
# Меню на 01.03.2023 год Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	Каша пшеничная молочная (180гр)	Ккал-197, Бел-7, Жир-8, Угл-23
40	Батон с сыром и маслом 40 гр.	Ккал-125, Бел-4, Жир-5, Угл-16
180	Кофейный напиток на молоке (180гр)	Ккал-125, Бел-5, Жир-5, Угл-15
<b>Итого за Завтрак</b>		Ккал-447, Бел-16, Жир-18, Угл-54
<u>Завтрак 2</u>		
100	груша (100гр)	Ккал-42, Угл-11
<b>Итого за Завтрак 2</b>		Ккал-42, Угл-11
<u>Обед</u>		
180	Суп рыбный с вермишелью (180гр)	Ккал-112, Бел-7, Жир-3, Угл-14
200	Плов с мясом (200гр)	Ккал-248, Бел-10, Жир-11, Угл-25
40	Огурец соленый (40гр)	Ккал-5, Угл-1
30	Хлеб пшеничный (30гр)	Ккал-71, Бел-2, Угл-14
30	Хлеб ржано-пшеничный (30гр)	Ккал-63, Бел-2, Угл-13
180	Компот из сухофруктов (180гр)	Ккал-57, Угл-15
<b>Итого за Обед</b>		Ккал-556, Бел-21, Жир-14, Угл-82
<u>Полдник</u>		
50	Пряник (50гр)	Ккал-175, Бел-2, Жир-1, Угл-39
180	Ацидофилин (180гр)	Ккал-90, Бел-5, Жир-5, Угл-7
<b>Итого за Полдник</b>		Ккал-265, Бел-7, Жир-6, Угл-46
<u>Ужин</u>		
200	Капуста тушеная (200гр)	Ккал-144, Бел-6, Жир-8, Угл-17
20	Яйцо вареное- (20гр)	Ккал-32, Бел-3, Жир-2, Угл-2
30	Хлеб пшеничный (30гр)	Ккал-71, Бел-2, Угл-14
180	Чай сладкий с шиповником (180гр)	Ккал-34, Угл-8
<b>Итого за Ужин</b>		Ккал-281, Бел-11, Жир-10, Угл-41
<b>Итого за день</b>		Ккал-1 591, Бел-55, Жир-48, Угл-264

Старший  
воспитатель

Уотова Светлана Ответственный  
Николаевна за питание

Маркина  
Виолетта  
Игоревна



# Меню на 01.03.2023 год Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
150	<i>Каша пшеничная молочная (150гр)</i>	Ккал-161, Бел-6, Жир-7, Угл-19
35	<i>Батон с сыром и маслом 35 гр.</i>	Ккал-110, Бел-4, Жир-4, Угл-14
150	<i>Кофейный напиток на молоке (150гр)</i>	Ккал-109, Бел-4, Жир-5, Угл-12
<b>Итого за Завтрак</b>		Ккал-380, Бел-14, Жир-16, Угл-45
<b><u>Завтрак 2</u></b>		
100	<i>груша (100гр)</i>	Ккал-42, Угл-11
<b>Итого за Завтрак 2</b>		Ккал-42, Угл-11
<b><u>Обед</u></b>		
150	<i>Суп рыбный с вермишелью (150гр)</i>	Ккал-95, Бел-6, Жир-3, Угл-12
150	<i>Плов с мясом (150гр)</i>	Ккал-186, Бел-7, Жир-8, Угл-19
30	<i>Огурец соленый (30гр)</i>	Ккал-4, Угл-1
25	<i>Хлеб пшеничный (25гр)</i>	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
28	<i>Хлеб ржано-пшеничный (28гр)</i>	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
150	<i>Компот из сухофруктов (150гр)</i>	Ккал-46, Угл-12
<b>Итого за Обед</b>		Ккал-449, Бел-17, Жир-11, Угл-68
<b><u>Полдник</u></b>		
30	<i>Пряник (30гр)</i>	Ккал-105, Бел-1, Жир-1, Угл-23
150	<i>Ацидофилин (150гр)</i>	Ккал-75, Бел-5, Жир-4, Угл-6
<b>Итого за Полдник</b>		Ккал-180, Бел-6, Жир-5, Угл-29
<b><u>Ужин</u></b>		
150	<i>Капуста тушеная (150гр)</i>	Ккал-108, Бел-5, Жир-6, Угл-13
20	<i>Яйцо вареное- (20гр)</i>	Ккал-32, Бел-3, Жир-2, Угл-2
25	<i>Хлеб пшеничный (25гр)</i>	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
150	<i>Чай сладкий с шиповником (150гр)</i>	Ккал-28, Угл-6
<b>Итого за Ужин</b>		Ккал-227, Бел-10, Жир-8, Угл-33
<b>Итого за день</b>		Ккал-1 278, Бел-47, Жир-40, Угл-186

Старший  
воспитательУстова Светлана Ответственный  
Николаевна за питаниеМаркина  
Виолетта  
Игоревна