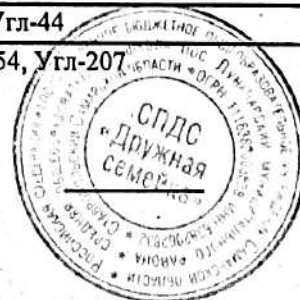


# Меню на 06.09.2023 год Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
120	Запеканка творожная	Ккал-211, Бел-18, Жир-10, Угл-13
35	Батон с маслом (35гр)	Ккал-114, Бел-2, Жир-4, Угл-16
150	Чай сладкий с молоком (150гр)	Ккал-50, Бел-2, Жир-2, Угл-7
30	Молоко сгущенное (30гр)	Ккал-96, Бел-2, Жир-3, Угл-17
Итого за Завтрак		Ккал-471, Бел-24, Жир-19, Угл-53
<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>		
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 перловая рассыпчатая (80гр)	Ккал-125, Бел-3, Жир-3, Угл-22
25	Соус томатный (25гр)	Ккал-31, Бел-1, Жир-1, Угл-5
30	Салат из вареной свеклы с луком (30гр)	Ккал-40, Жир-3, Угл-3
25	Хлеб пшеничный (25гр)	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
25	Хлеб ржано-пшеничный (25гр)	Ккал-53, Бел-1, Угл-11
150	Компот из смеси ягод (150гр)	Ккал-29, Угл-7
Итого за Обед		Ккал-519, Бел-19, Жир-17, Угл-73
<u>Полдник</u>		
30	Печенье (30гр)	Ккал-120, Бел-2, Жир-6, Угл-20
150	Ряженка (150гр)	Ккал-79, Бел-5, Жир-4, Угл-7
Итого за Полдник		Ккал-199, Бел-7, Жир-10, Угл-27
<u>Ужин</u>		
150	Суп молочный с макаронными изделиями	Ккал-161, Бел-5, Жир-7, Угл-18
100	банан (100гр)	Ккал-110, Бел-2, Жир-1, Угл-21
150	Чай сладкий (150гр)	Ккал-20, Угл-5
Итого за Ужин		Ккал-291, Бел-7, Жир-8, Угл-44
Итого за день		Ккал-1 526, Бел-58, Жир-54, Угл-207

Старший  
воспитательУютова  
Светлана  
НиколаевнаОтветственный  
за питаниеМаркина  
Вioletta  
Игоревна

## Меню на 06.09.2023 год Сад

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	<b>Запеканка творожная</b>	Ккал-264, Бел-22, Жир-13, Угл-17
40	<b>Батон с маслом (40гр)</b>	Ккал-104, Бел-2, Жир-5, Угл-13
180	<b>Чай сладкий с молоком (180гр)</b>	Ккал-60, Бел-2, Жир-2, Угл-9
40	<b>Молоко сгущенное (40гр)</b>	Ккал-128, Бел-2, Жир-3, Угл-22
<b>Итого за Завтрак</b>		Ккал-556, Бел-28, Жир-23, Угл-61
<u>Завтрак 2</u>		
100	<b>Сок фруктовый (100гр)</b>	Ккал-46, Бел-1, Угл-10
<b>Итого за Завтрак 2</b>		Ккал-46, Бел-1, Угл-10
<u>Обед</u>		
180	<b>Щи рыбные со сметаной (180гр)</b>	Ккал-89, Бел-5, Жир-5, Угл-8
80	<b>Рыбные тефтели (80гр)</b>	Ккал-143, Бел-11, Жир-8, Угл-9
100	<b>Каша перловая рассыпчатая (100гр)</b>	Ккал-158, Бел-4, Жир-3, Угл-27
35	<b>Соус томатный (35гр)</b>	Ккал-44, Бел-1, Жир-1, Угл-7
40	<b>Салат из вареной свеклы с луком (40гр)</b>	Ккал-53, Бел-1, Жир-4, Угл-4
30	<b>Хлеб пшеничный (30гр)</b>	Ккал-71, Бел-2, Угл-14
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный (30гр)</b>	Ккал-63, Бел-2, Угл-13
180	<b>Компот из смеси ягод (180гр)</b>	Ккал-34, Угл-8
<b>Итого за Обед</b>		Ккал-655, Бел-26, Жир-21, Угл-90
<u>Полдник</u>		
50	<b>Печенье (50гр)</b>	Ккал-200, Бел-4, Жир-10, Угл-34
180	<b>Ряженка (180гр)</b>	Ккал-95, Бел-6, Жир-5, Угл-8
<b>Итого за Полдник</b>		Ккал-295, Бел-10, Жир-15, Угл-42
<u>Ужин</u>		
180	<b>Суп молочный с макаронными изделиями</b>	Ккал-197, Бел-6, Жир-9, Угл-23
100	<b>банан (100гр)</b>	Ккал-110, Бел-2, Жир-1, Угл-21
180	<b>Чай сладкий (180гр)</b>	Ккал-24, Угл-6
<b>Итого за Ужин</b>		Ккал-331, Бел-8, Жир-10, Угл-50
<b>Итого за день</b>		Ккал-1 883, Бел-73, Жир-69, Угл-253

Старший  
воспитатель

Уютова  
Светлана  
Николаевна

Ответственный  
за питание

*Маркина*  
Маркина  
Виолетта  
Игоревна

