

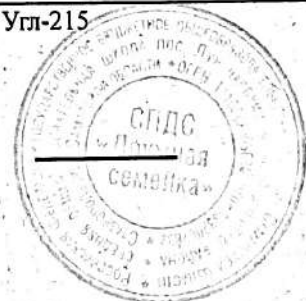
# Меню на 10.08.2023 год Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Запеканка творожная (150гр)	Ккал-264, Бел-22, Жир-13, Угл-17
40	Батон с сыром и маслом 40 гр.	Ккал-125, Бел-4, Жир-5, Угл-16
180	Чай сладкий с молоком (180гр)	Ккал-60, Бел-2, Жир-2, Угл-9
40	Молоко сгущенное (40гр)	Ккал-128, Бел-2, Жир-3, Угл-22
<b>Итого за Завтрак</b>		Ккал-577, Бел-30, Жир-23, Угл-64
<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	Рассольник на м/к бульоне со сметаной (180гр)	Ккал-142, Бел-7, Жир-6, Угл-14
200	Бигос с мясом (200гр)	Ккал-212, Бел-20, Жир-10, Угл-10
45	Овощной салат (45гр)	Ккал-53, Жир-5, Угл-2
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-598, Бел-31, Жир-21, Угл-68
<u>Полдник</u>		
80	Плюшка с изюмом (80гр)	Ккал-205, Бел-6, Жир-6, Угл-33
180	Чай сладкий (180гр)	Ккал-24, Угл-6
<b>Итого за Полдник</b>		Ккал-229, Бел-6, Жир-6, Угл-39
<u>Ужин</u>		
180	Суп куриный (180гр)	Ккал-189, Бел-10, Жир-11, Угл-13
180	Чай сладкий (180гр)	Ккал-24, Угл-6
30	Хлеб пшеничный (30гр)	Ккал-71, Бел-2, Угл-14
<b>Итого за Ужин</b>		Ккал-284, Бел-12, Жир-11, Угл-33
<b>Итого за день</b>		Ккал-1 730, Бел-79, Жир-61, Угл-215

Старший  
воспитатель

Уютова Светлана Ответственный  
Николаевна за питание

Маркина  
Вioletta  
Игоревна



**Меню на 10.08.2023 год Ясли**

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витаминны (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
120	<b>Запеканка творожная (120гр)</b>	Ккал-211, Бел-18, Жир-10, Угл-13
35	<b>Батон с сыром и маслом 35 гр.</b>	Ккал-110, Бел-4, Жир-4, Угл-14
150	<b>Чай сладкий с молоком (150гр)</b>	Ккал-50, Бел-2, Жир-2, Угл-7
30	<b>Молоко сгущенное (30гр)</b>	Ккал-96, Бел-2, Жир-3, Угл-17
<b>Итого за Завтрак</b>		Ккал-467, Бел-26, Жир-19, Угл-51
<u>Завтрак 2</u>		
100	<b>груша (100гр)</b>	Ккал-42, Угл-11
<b>Итого за Завтрак 2</b>		Ккал-42, Угл-11
<u>Обед</u>		
150	<b>Рассольник на м/к бульоне со сметаной (150гр)</b>	Ккал-122, Бел-6, Жир-5, Угл-12
170	<b>Бигос с мясом (170гр)</b>	Ккал-167, Бел-16, Жир-7, Угл-9
35	<b>Овощной салат (35гр)</b>	Ккал-42, Жир-4, Угл-1
25	<b>Хлеб пшеничный (25гр)</b>	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
25	<b>Хлеб ржано-пшеничный (25гр)</b>	Ккал-53, Бел-1, Угл-11
150	<b>Компот из сухофруктов (150гр)</b>	Ккал-46, Угл-12
<b>Итого за Обед</b>		Ккал-489, Бел-25, Жир-16, Угл-57
<u>Полдник</u>		
65	<b>Плюшка с изюмом (65гр)</b>	Ккал-170, Бел-5, Жир-5, Угл-27
150	<b>Чай сладкий (150гр)</b>	Ккал-20, Угл-5
<b>Итого за Полдник</b>		Ккал-190, Бел-5, Жир-5, Угл-32
<u>Ужин</u>		
150	<b>Суп куриный (150гр)</b>	Ккал-146, Бел-9, Жир-8, Угл-10
25	<b>Хлеб пшеничный (25гр)</b>	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
180	<b>Чай сладкий (180гр)</b>	Ккал-24, Угл-6
<b>Итого за Ужин</b>		Ккал-229, Бел-11, Жир-8, Угл-28
<b>Итого за день</b>		Ккал-1 417, Бел-67, Жир-48, Угл-179

Старший  
воспитательУютова Светлана Ответственный  
Николаевна за питаниеМаркина  
Виолетта  
Игоревна