

## Меню на 13.07.2023 год Сад

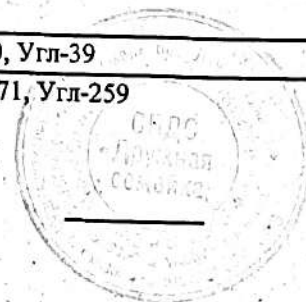
Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	<i>Запеканка творожная</i>	Ккал-264, Бел-22, Жир-13, Угл-17
40	<i>Батон с сыром и маслом 40 гр.</i>	Ккал-125, Бел-4, Жир-5, Угл-16
180	<i>Какао на молоке (180гр)</i>	Ккал-131, Бел-5, Жир-6, Угл-14
40	<i>Молоко сгущенное (40гр)</i>	Ккал-128, Бел-2, Жир-3, Угл-22
<b>Итого за Завтрак</b>		Ккал-648, Бел-33, Жир-27, Угл-69
<u>Завтрак 2</u>		
100	<i>банан (100гр)</i>	Ккал-110, Бел-2, Жир-1, Угл-21
<b>Итого за Завтрак 2</b>		Ккал-110, Бел-2, Жир-1, Угл-21
<u>Обед</u>		
180	<i>Суп гороховый на мяско-костном бульоне (180гр)</i>	Ккал-144, Бел-9, Жир-5, Угл-13
80	<i>Гуляш из свинины (80гр)- сад</i>	Ккал-144, Бел-11, Жир-8, Угл-5
120	<i>Макароньы отварные с маслом (120гр)</i>	Ккал-157, Бел-4, Жир-3, Угл-27
45	<i>Овощной салат (45гр)</i>	Ккал-53, Жир-5, Угл-2
30	<i>Хлеб пшеничный (30гр)</i>	Ккал-71, Бел-2, Угл-14
30	<i>Хлеб ржано-пшеничный (30гр)</i>	Ккал-63, Бел-2, Угл-13
180	<i>Компот из сухофруктов (180гр)</i>	Ккал-57, Угл-15
<b>Итого за Обед</b>		Ккал-689, Бел-28, Жир-21, Угл-89
<u>Полдник</u>		
80	<i>Плюшка (80гр)</i>	Ккал-217, Бел-6, Жир-7, Угл-34
180	<i>Ацидофилин (180гр)</i>	Ккал-90, Бел-5, Жир-5, Угл-7
<b>Итого за Полдник</b>		Ккал-307, Бел-11, Жир-12, Угл-41
<u>Ужин</u>		
200	<i>Капуста тушеная (200гр)</i>	Ккал-144, Бел-6, Жир-8, Угл-17
20	<i>Яйцо вареное- (20гр)</i>	Ккал-32, Бел-3, Жир-2, Угл-2
30	<i>Хлеб пшеничный (30гр)</i>	Ккал-71, Бел-2, Угл-14
180	<i>Чай сладкий (180гр)</i>	Ккал-24, Угл-6
<b>Итого за Ужин</b>		Ккал-271, Бел-11, Жир-10, Угл-39
<b>Итого за день</b>		Ккал-2 025, Бел-85, Жир-71, Угл-259

Старший  
воспитатель

Уютова  
Светлана  
Николаевна

Ответственный  
за питание

Маркина  
Виолетта  
Иголевна



**Меню на 13.07.2023 год Ясли**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
120	<b>Запеканка творожная</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>Какао на молоке (150гр)</b>	Ккал-109, Бел-5, Жир-5, Угл-12
30	<b>Молоко сгущенное (30гр)</b>	Ккал-96, Бел-2, Жир-3, Угл-17
<b>Итого за Завтрак</b>		Ккал-526, Бел-29, Жир-22, Угл-56
<b><u>Завтрак 2</u></b>		
100	<b>банан (100гр)</b>	Ккал-110, Бел-2, Жир-1, Угл-21
<b>Итого за Завтрак 2</b>		Ккал-110, Бел-2, Жир-1, Угл-21
<b><u>Обед</u></b>		
150	<b>Суп гороховый на мяско-костном бульоне (150гр)</b>	Ккал-133, Бел-8, Жир-5, Угл-12
70	<b>Гуляш из свинины (70гр)-ясли</b>	Ккал-130, Бел-10, Жир-7, Угл-4
100	<b>Макароньы отварные с маслом (100гр)</b>	Ккал-130, Бел-3, Жир-3, Угл-23
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-593, Бел-24, Жир-19, Угл-75
<b><u>Полдник</u></b>		
60	<b>Плюшка (60гр)</b>	Ккал-162, Бел-5, Жир-5, Угл-26
150	<b>Ацидофилин (150гр)</b>	Ккал-75, Бел-5, Жир-4, Угл-6
<b>Итого за Полдник</b>		Ккал-237, Бел-10, Жир-9, Угл-32
<b><u>Ужин</u></b>		
150	<b>Капуста тушеная (150гр)</b>	Ккал-108, Бел-5, Жир-6, Угл-13
20	<b>Яйцо вареное- (20гр)</b>	Ккал-32, Бел-3, Жир-2, Угл-2
25	<b>Хлеб пшеничный (25гр)</b>	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
150	<b>Чай сладкий (150гр)</b>	Ккал-20, Угл-5
<b>Итого за Ужин</b>		Ккал-219, Бел-10, Жир-8, Угл-32
<b>Итого за день</b>		Ккал-1 685, Бел-75, Жир-59, Угл-216

Старший  
воспитательУютова  
Светлана  
НиколаевнаОтветственный  
за питаниеМаркина  
Виолетта  
Игопеевна