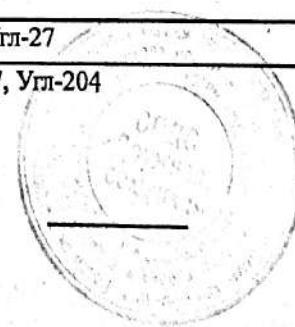


**Меню на 13.02.2023 год Ясли**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
150	<b>каша геркулесовая молочная (150гр)</b>	Ккал-186, Бел-6, Жир-8, Угл-22
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
<b>Итого за Завтрак</b>		Ккал-405, Бел-15, Жир-17, Угл-48
<b><u>Завтрак 2</u></b>		
100	<b>груша (100гр)</b>	Ккал-42, Угл-11
<b>Итого за Завтрак 2</b>		Ккал-42, Угл-11
<b><u>Обед</u></b>		
150	<b>Суп гороховый на мясо-костном бульоне (150гр)</b>	Ккал-133, Бел-8, Жир-5, Угл-12
80	<b>Каша перловая рассыпчатая (80гр)</b>	Ккал-125, Бел-3, Жир-3, Угл-22
50	<b>Котлета из мяса (50гр)</b>	Ккал-112, Бел-10, Жир-6, Угл-4
35	<b>Салат овощной (35гр)</b>	Ккал-35, Бел-1, Жир-3, Угл-2
25	<b>Хлеб пшеничный (25гр)</b>	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
28	<b>Хлеб ржано-пшеничный (28гр)</b>	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
150	<b>Компот из сухофруктов (150гр)</b>	Ккал-46, Угл-12
<b>Итого за Обед</b>		Ккал-569, Бел-26, Жир-17, Угл-76
<b><u>Полдник</u></b>		
65	<b>Плюшка с изюмом (65гр)</b>	Ккал-170, Бел-5, Жир-5, Угл-27
150	<b>Сок фруктовый (150гр)</b>	Ккал-69, Бел-1, Угл-15
<b>Итого за Полдник</b>		Ккал-239, Бел-6, Жир-5, Угл-42
<b><u>Ужин</u></b>		
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
150	<b>Чай сладкий (150гр)</b>	Ккал-20, Угл-5
<b>Итого за Ужин</b>		Ккал-225, Бел-11, Жир-8, Угл-27
<b>Итого за день</b>		Ккал-1 480, Бел-58, Жир-47, Угл-204

Старший  
воспитательУютова Светлана  
НиколаевнаОтветственный  
за питаниеМаркина  
Виолетта  
Игоревна

# Меню на 13.02.2023 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
<b>Итого за Завтрак</b>		Ккал-494, Бел-17, Жир-21, Угл-59
<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 гороховый на мясо-костном бульоне (180гр)	Ккал-144, Бел-9, Жир-5, Угл-13
100	Каша перловая рассыпчатая (100гр)	Ккал-158, Бел-4, Жир-3, Угл-27
70	Котлета из мяса (70гр)	Ккал-157, Бел-14, Жир-8, Угл-5
45	Салат овощной (45гр)	Ккал-46, Бел-1, Жир-4, Угл-3
25	Соус томатный (25гр)	Ккал-31, Бел-1, Жир-1, Угл-5
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-727, Бел-33, Жир-21, Угл-95
<u>Полдник</u>		
80	Плюшка с изюмом (80гр)	Ккал-205, Бел-6, Жир-6, Угл-33
180	Ряженка (180гр)	Ккал-95, Бел-6, Жир-5, Угл-8
<b>Итого за Полдник</b>		Ккал-300, Бел-12, Жир-11, Угл-41
<u>Ужин</u>		
180	Суп куриный (180гр)	Ккал-189, Бел-10, Жир-11, Угл-13
30	Хлеб пшеничный (30гр)	Ккал-71, Бел-2, Угл-14
180	Чай сладкий (180гр)	Ккал-24, Угл-6
<b>Итого за Ужин</b>		Ккал-284, Бел-12, Жир-11, Угл-33
<b>Итого за день</b>		Ккал-1 847, Бел-74, Жир-64, Угл-239

Старший  
воспитатель



Уотова Светлана Ответственный  
Николаевна за питание



Маркина  
Виолетта  
Игоревна

