

## Меню на 19.07.2023 год Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	--

### Завтрак

180 **Каша манная молочная (180гр)**      Ккал-197, Бел-7, Жир-8, Угл-24

40 **Батон с маслом (40гр)**      Ккал-104, Бел-2, Жир-5, Угл-13

180 **Какао на молоке (180гр)**      Ккал-131, Бел-5, Жир-6, Угл-14

**Итого за Завтрак**      Ккал-432, Бел-14, Жир-19, Угл-51

### Завтрак 2

100 **Сок фруктовый (100гр)**      Ккал-46, Бел-1, Угл-10

**Итого за Завтрак 2**      Ккал-46, Бел-1, Угл-10

### Обед

180 **Щи рыбные со сметаной (180гр)**      Ккал-89, Бел-5, Жир-5, Угл-8

70 **Котлета рыбная Любительская (70гр)**      Ккал-93, Бел-11, Жир-3, Угл-6

120 **Картофельное пюре (120гр)**      Ккал-115, Бел-3, Жир-4, Угл-17

35 **Соус томатный (35гр)**      Ккал-44, Бел-1, Жир-1, Угл-7

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

**Итого за Обед**      Ккал-537, Бел-24, Жир-13, Угл-81

### Полдник

50 **Печенье (50гр)**      Ккал-200, Бел-4, Жир-10, Угл-34

180 **Ряженка (180гр)**      Ккал-95, Бел-6, Жир-5, Угл-8

**Итого за Полдник**      Ккал-295, Бел-10, Жир-15, Угл-42

### Ужин

160 **вареники ленивые (160гр)**      Ккал-231, Бел-24, Жир-8, Угл-17

180 **Чай сладкий (180гр)**      Ккал-24, Угл-6

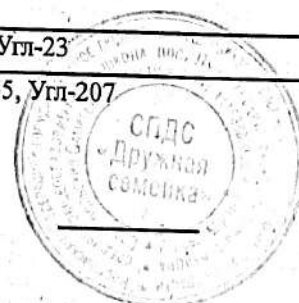
**Итого за Ужин**      Ккал-255, Бел-24, Жир-8, Угл-23

**Итого за день**      Ккал-1 565, Бел-73, Жир-55, Угл-207

Старший  
воспитатель

Уютова Светлана Ответственный  
Николаевна за питание

Маркина  
Виолетта  
Игоревна



# Меню на 19.07.2023 год Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Каша манная молочная (150гр)	Ккал-161, Бел-6, Жир-7, Угл-19
35	Батон с маслом (35гр)	Ккал-114, Бел-2, Жир-4, Угл-16
150	Какао на молоке (150гр)	Ккал-109, Бел-5, Жир-5, Угл-12
Итого за Завтрак		Ккал-384, Бел-13, Жир-16, Угл-47
<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
50	Котлета рыбная Любительская (50гр)	Ккал-65, Бел-8, Жир-2, Угл-4
100	Картофельное пюре (100гр)	Ккал-93, Бел-2, Жир-3, Угл-14
25	Соус томатный (25гр)	Ккал-31, Бел-1, Жир-1, Угл-5
30	Огурец соленый (30гр)	Ккал-4, Угл-1
25	Хлеб пшеничный (25гр)	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
25	Хлеб ржано-пшеничный (25гр)	Ккал-53, Бел-1, Угл-11
150	Компот из сухофруктов (150гр)	Ккал-46, Угл-12
Итого за Обед		Ккал-427, Бел-18, Жир-10, Угл-66
<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>		
140	вареники ленивые (140гр)	Ккал-201, Бел-21, Жир-7, Угл-14
150	Чай сладкий (150гр)	Ккал-20, Угл-5
Итого за Ужин		Ккал-221, Бел-21, Жир-7, Угл-19
Итого за день		Ккал-1 277, Бел-60, Жир-43, Угл-169

Старший  
воспитательУютова Светлана Ответственный  
Николаевна за питаниеМаркина  
Виолетта  
Игоревна