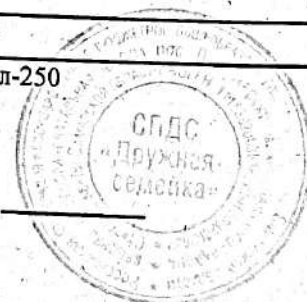


**Меню на 20.07.2023 год Сад**

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

**Завтрак**150 **Запеканка творожная (150гр)** Ккал-264, Бел-22, Жир-13, Угл-1740 **Молоко сгущенное (40гр)** Ккал-128, Бел-2, Жир-3, Угл-2240 **Батон с сыром и маслом 40 гр.** Ккал-125, Бел-4, Жир-5, Угл-16180 **Кофейный напиток на молоке (180гр)** Ккал-125, Бел-5, Жир-5, Угл-15**Итого за Завтрак** Ккал-642, Бел-33, Жир-26, Угл-70**Завтрак 2**100 **груша (100гр)** Ккал-42, Угл-11**Итого за Завтрак 2** Ккал-42, Угл-11**Обед**180 **Суп картофельный с бобовыми на мясо-костном бульоне (180гр)** Ккал-153, Бел-8, Жир-5, Угл-15200 **Плов с мясом (200гр)** Ккал-248, Бел-10, Жир-11, Угл-2545 **Овощной салат (45гр)** Ккал-53, Жир-5, Угл-230 **Хлеб пшеничный (30гр)** Ккал-71, Бел-2, Угл-1430 **Хлеб ржано-пшеничный (30гр)** Ккал-63, Бел-2, Угл-13180 **Компот из смеси ягод (180гр)** Ккал-34, Угл-8**Итого за Обед** Ккал-622, Бел-22, Жир-21, Угл-77**Полдник**80 **Гренки (80гр)** Ккал-215, Бел-6, Жир-13, Угл-21200 **Кисель (200гр)** Ккал-94, Угл-23**Итого за Полдник** Ккал-309, Бел-6, Жир-13, Угл-44**Ужин**200 **Рагу из овощей (200гр)** Ккал-196, Бел-6, Жир-9, Угл-2830 **Хлеб пшеничный (30гр)** Ккал-71, Бел-2, Угл-14180 **Чай сладкий (180гр)** Ккал-24, Угл-6**Итого за Ужин** Ккал-291, Бел-8, Жир-9, Угл-48**Итого за день** Ккал-1 906, Бел-69, Жир-69, Угл-250Старший  
воспитательУотова Светлана Ответственный  
Николаевна за питаниеМаркина  
Виолетта  
Игоревна

**Меню на 20.07.2023 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 (120гр)</b>	Ккал-211, Бел-18, Жир-10, Угл-13
30	<b>Молоко сгущенное (30гр)</b>	Ккал-96, Бел-2, Жир-3, Угл-17
35	<b>Батон с сыром и маслом 35 гр.</b>	Ккал-110, Бел-4, Жир-4, Угл-14
150	<b>Кофейный напиток на молоке (150гр)</b>	Ккал-109, Бел-4, Жир-5, Угл-12
<b>Итого за Завтрак</b>		Ккал-526, Бел-28, Жир-22, Угл-56
<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 картофельный с бобовыми на мясо-костном бульоне (150гр)</b>	Ккал-132, Бел-7, Жир-5, Угл-12
150	<b>Плов с мясом (150гр)</b>	Ккал-186, Бел-7, Жир-8, Угл-19
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 смеси ягод (150гр)</b>	Ккал-29, Угл-7
<b>Итого за Обед</b>		Ккал-501, Бел-17, Жир-17, Угл-62
<b><u>Полдник</u></b>		
60	<b>Гренки (60гр)</b>	Ккал-160, Бел-4, Жир-10, Угл-16
150	<b>Кисель (150гр)</b>	Ккал-69, Угл-17
<b>Итого за Полдник</b>		Ккал-229, Бел-4, Жир-10, Угл-33
<b><u>Ужин</u></b>		
150	<b>Рагу из овощей (150гр)</b>	Ккал-128, Бел-4, Жир-6, Угл-16
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-207, Бел-6, Жир-6, Угл-33
<b>Итого за день</b>		Ккал-1 505, Бел-55, Жир-55, Угл-195

Старший  
воспитательУютова Светлана Ответственный  
Николаевна за питаниеМаркина  
Виолетта  
Игоревна