

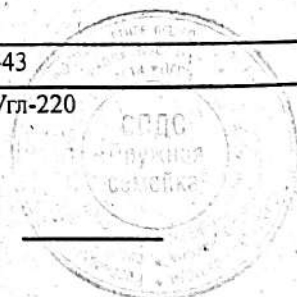
# Меню на 29.09.2023 год Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	<b>Каша пшеничная молочная (180гр)</b>	Ккал-196, Бел-7, Жир-9, Угл-22
40	<b>Батон с сыром и маслом 40 гр.</b>	Ккал-125, Бел-4, Жир-5, Угл-16
150	<b>Какао на молоке (150гр)</b>	Ккал-109, Бел-5, Жир-5, Угл-12
<b>Итого за Завтрак</b>		Ккал-430, Бел-16, Жир-19, Угл-50
<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>		
180	<b>Суп с зеленым горошком на курином бульоне (180гр)</b>	Ккал-153, Бел-7, Жир-11, Угл-8
80	<b>Гуляш из курицы (80гр)- сад</b>	Ккал-157, Бел-9, Жир-11, Угл-5
100	<b>каша гороховая рассыпчатая (100р)</b>	Ккал-155, Бел-8, Жир-4, Угл-18
45	<b>Салат овощной (45гр)</b>	Ккал-46, Бел-1, Жир-4, Угл-3
30	<b>Хлеб пшеничный (30гр)</b>	Ккал-71, Бел-2, Угл-14
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный (30гр)</b>	Ккал-63, Бел-2, Угл-13
180	<b>Компот из сухофруктов (180гр)</b>	Ккал-61, Угл-16
<b>Итого за Обед</b>		Ккал-706, Бел-29, Жир-30, Угл-77
<u>Полдник</u>		
90	<b>Ватрушка с творогом (90гр)</b>	Ккал-235, Бел-9, Жир-8, Угл-32
180	<b>Чай сладкий (180гр)</b>	Ккал-29, Угл-7
<b>Итого за Полдник</b>		Ккал-264, Бел-9, Жир-8, Угл-39
<u>Ужин</u>		
200	<b>Рагу из овощей (200гр)</b>	Ккал-193, Бел-4, Жир-11, Угл-22
30	<b>Хлеб пшеничный (30гр)</b>	Ккал-71, Бел-2, Угл-14
180	<b>Чай сладкий (180гр)</b>	Ккал-29, Угл-7
<b>Итого за Ужин</b>		Ккал-293, Бел-6, Жир-11, Угл-43
<b>Итого за день</b>		Ккал-1 735, Бел-60, Жир-68, Угл-220

Старший  
воспитатель

Уотова Светлана Ответственный  
Николаевна за питание

Маркина  
Виолетта  
Игоревна



## Меню на 29.09.2023 год Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Каша пшеничная молочная (150гр)	Ккал-161, Бел-6, Жир-7, Угл-18
35	Батон с сыром и маслом 35 гр.	Ккал-110, Бел-4, Жир-4, Угл-14
150	Какао на молоке (150гр)	Ккал-109, Бел-5, Жир-5, Угл-12
<b>Итого за Завтрак</b>		Ккал-380, Бел-15, Жир-16, Угл-44
<u>Завтрак 2</u>		
100	груша (100гр)	Ккал-42, Угл-11
<b>Итого за Завтрак 2</b>		Ккал-42, Угл-11
<u>Обед</u>		
150	Суп с зеленым горошком на курином бульоне (150гр)	Ккал-125, Бел-6, Жир-9, Угл-6
70	Гуляш из курицы (70гр)- ясли	Ккал-138, Бел-8, Жир-10, Угл-4
80	каша гороховая рассыпчатая (80гр)	Ккал-123, Бел-7, Жир-3, Угл-15
35	Салат овощной (35гр)	Ккал-35, Бел-1, Жир-3, Угл-2
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-50, Угл-13
<b>Итого за Обед</b>		Ккал-583, Бел-25, Жир-25, Угл-63
<u>Полдник</u>		
70	Ватрушка с творогом (70гр)	Ккал-176, Бел-7, Жир-6, Угл-23
150	Чай сладкий (150гр)	Ккал-24, Угл-6
<b>Итого за Полдник</b>		Ккал-200, Бел-7, Жир-6, Угл-29
<u>Ужин</u>		
150	Рагу из овощей (150гр)	Ккал-138, Бел-4, Жир-8, Угл-16
25	Хлеб пшеничный (25гр)	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
150	Чай сладкий (150гр)	Ккал-24, Угл-6
<b>Итого за Ужин</b>		Ккал-221, Бел-6, Жир-8, Угл-34
<b>Итого за день</b>		Ккал-1 426, Бел-53, Жир-55, Угл-181

Старший  
воспитатель

Уютова Светлана Ответственный  
Николаевна за питание

Маркина  
Виолетта  
Игоревна