



**Меню на 20.12.2023 год Сад**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
180	<b>Каша манная молочная (180гр)</b>	Ккал-194, Бел-6, Жир-9, Угл-23
35	<b>Батон с маслом (35гр)</b>	Ккал-114; Бел-2, Жир-4, Угл-16
180	<b>Какао на молоке (180гр)</b>	Ккал-131, Бел-5, Жир-6, Угл-14
<b>Итого за Завтрак</b>		Ккал-439, Бел-13, Жир-19, Угл-53
<b><u>Завтрак 2</u></b>		
110	<b>Йогурт растишка (110гр)</b>	Ккал-86, Бел-3, Жир-3, Угл-12
<b>Итого за Завтрак 2</b>		Ккал-86, Бел-3, Жир-3, Угл-12
<b><u>Обед</u></b>		
180	<b>Суп рыбный с вермишелью и петрушкой (180гр)</b>	Ккал-114, Бел-7, Жир-3, Угл-14
200	<b>Бигос с курицей (200гр)</b>	Ккал-251, Бел-19, Жир-17, Угл-10
35	<b>Хлеб пшеничный (35гр)</b>	Ккал-82, Бел-3, Угл-17
35	<b>Хлеб ржано-пшеничный (35гр)</b>	Ккал-74, Бел-2, Угл-16
180	<b>Компот из сухофруктов (180гр)</b>	Ккал-61, Угл-16
<b>Итого за Обед</b>		Ккал-582, Бел-31, Жир-20, Угл-73
<b><u>Полдник</u></b>		
180	<b>Ряженка (180гр)</b>	Ккал-95, Бел-6, Жир-5, Угл-8
90	<b>Ватрушка с творогом (90гр)</b>	Ккал-235, Бел-9, Жир-8, Угл-32
<b>Итого за Полдник</b>		Ккал-330, Бел-15, Жир-13, Угл-40
<b><u>Ужин</u></b>		
180	<b>Плов овощной (180гр)</b>	Ккал-258, Бел-4, Жир-8, Угл-42
35	<b>Хлеб пшеничный (35гр)</b>	Ккал-82, Бел-3, Угл-17
180	<b>Чай сладкий с лимоном (180гр)</b>	Ккал-26, Угл-6
<b>Итого за Ужин</b>		Ккал-366, Бел-7, Жир-8, Угл-65
<b>Итого за день</b>		Ккал-1 803, Бел-69, Жир-63, Угл-243

Ответственный  
за питание

*М.И.Иванова*

Чайдыгина  
Мария  
Александровна

Директор

Тарабыкина  
Александра  
Александровна

