





## Меню на 23.11.2023 год Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Запеканка творожная	Ккал-264, Бел-22, Жир-13, Угл-17
40	Молоко сгущенное (40гр)	Ккал-128, Бел-2, Жир-3, Угл-22
35	Батон с маслом (35гр)	Ккал-114, Бел-2, Жир-4, Угл-16
150	Кофейный напиток на молоке (150гр)	Ккал-114, Бел-5, Жир-5, Угл-13
<b>Итого за Завтрак</b>		Ккал-620, Бел-31, Жир-25, Угл-68
<u>Завтрак 2</u>		
100	Сок фруктовый (100гр)	Ккал-46, Бел-1, Угл-10
<b>Итого за Завтрак 2</b>		Ккал-46, Бел-1, Угл-10
<u>Обед</u>		
180	Суп гороховый на мясо- костном бульоне (180гр)	Ккал-144, Бел-9, Жир-5, Угл-13
100	Каша гречневая рассыпчатая (100гр)	Ккал-137, Бел-4, Жир-3, Угл-22
80	Гуляш из свинины (80гр)- сад	Ккал-144, Бел-11, Жир-8, Угл-5
3	укроп(3гр)	
40	Салат из вареной свеклы с луком (40гр)	Ккал-53, Бел-1, Жир-4, Угл-4
35	Хлеб пшеничный (35гр)	Ккал-82, Бел-3, Угл-17
35	Хлеб ржано-пшеничный (35гр)	Ккал-74, Бел-2, Угл-16
180	Компот из смеси ягод (180гр)	Ккал-34, Угл-8
<b>Итого за Обед</b>		Ккал-668, Бел-30, Жир-20, Угл-85
<u>Полдник</u>		
200	Кисель (200гр)	Ккал-94, Угл-23
60	Гренки (60гр)	Ккал-160, Бел-4, Жир-10, Угл-16
<b>Итого за Полдник</b>		Ккал-254, Бел-4, Жир-10, Угл-39
<u>Ужин</u>		
180	Суп молочный с макаронными изделиями	Ккал-182, Бел-6, Жир-9, Угл-20
100	банан (100гр)	Ккал-110, Бел-2, Жир-1, Угл-21
180	Чай сладкий с лимоном (180гр)	Ккал-26, Угл-6
<b>Итого за Ужин</b>		Ккал-318, Бел-8, Жир-10, Угл-47
<b>Итого за день</b>		Ккал-1 906, Бел-74, Жир-65, Угл-249

Ответственный  
за питание



Чапльска  
Мария  
Александровна

Директор

Тарабыкина  
Александра  
Александровна