

Меню Ясли

| Пищевая ценность | | | | Выход | Источник | Наименование блюда |
|------------------|------|----------|------|-------|----------|----------------------------|
| Белки | Жиры | Углеводы | ККал | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| - | 3 | 6 | 46 | 40 | | Салат свекольный |
| 2 | 8 | 15 | 136 | 20 | | Батон |
| 5 | 7 | 5 | 101 | 100 | | Омлет с морковью |
| 3 | 2 | 14 | 91 | 180 | | Кофейный напиток с молоком |

Обед

| | | | | | | |
|----|----|----|-----|-------|--|--------------------------------------|
| 1 | 2 | 9 | 58 | 150 | | Рассольник домашний со сметаной |
| 4 | 5 | 17 | 130 | 0,110 | | Каша гречневая рассыпчатая с овощами |
| 10 | 12 | 5 | 164 | 0,050 | | Котлеты "дружба" |
| 2 | 1 | 13 | 64 | 30 | | Хлеб пшеничный |
| 2 | - | 18 | 76 | 40 | | Хлеб ржаной |
| - | - | 18 | 70 | 0,150 | | Компот из свежих плодов (яблок) |

Второй завтрак

| | | | | | | |
|---|---|----|----|-----|--|-----------------|
| 1 | - | 10 | 42 | 100 | | Сок натуральный |
|---|---|----|----|-----|--|-----------------|

Полдник

| | | | | | | |
|---|---|----|----|-------|--|----------------------|
| 3 | 2 | 17 | 98 | 0,050 | | Пирожки с картофелем |
| 4 | 4 | 6 | 80 | 0,150 | | Варенец |

Ужин

| | | | | | | |
|----|----|----|-----|-------|--|--------------------------|
| 14 | 10 | 19 | 212 | 120 | | Суфле из творога |
| - | 2 | 1 | 27 | 30 | | Соус сметанный |
| - | - | 7 | 28 | 0,150 | | Чай без сахара 1 |
| - | - | 3 | 12 | 0,030 | | Салат из моркови и яблок |

52 57 183 1 434

Меню Сад

| Пищевая ценность | | | | Выход | Источник | Наименование блюда |
|------------------|------|----------|------|-------|----------|--------------------|
| Белки | Жиры | Углеводы | ККал | | | |

Завтрак

| | | | | | | |
|---|---|----|-----|-------|--|----------------------------|
| 1 | 3 | 7 | 61 | 50 | | Салат свекольный |
| 3 | 9 | 18 | 170 | 30 | | Батон |
| 6 | 7 | 6 | 111 | 0,110 | | Омлет с морковью |
| 3 | 3 | 16 | 101 | 0,200 | | Кофейный напиток с молоком |

Обед

| | | | | | | |
|----|----|----|-----|-------|--|--------------------------------------|
| 13 | 3 | 10 | 70 | 0,180 | | Рассольник домашний со сметаной |
| 5 | 6 | 20 | 153 | 0,130 | | Каша гречневая рассыпчатая с овощами |
| 14 | 16 | 7 | 230 | 70 | | Котлеты "Дружба" |
| 2 | 1 | 17 | 86 | 40 | | Хлеб пшеничный 1 |
| 3 | 1 | 22 | 95 | 50 | | Хлеб ржаной |
| - | - | 18 | 70 | 0,150 | | Компот из свежих плодов (яблок) |

Второй завтрак

| | | | | | | |
|---|---|----|----|-----|--|-----------------|
| 1 | - | 10 | 42 | 100 | | Сок натуральный |
|---|---|----|----|-----|--|-----------------|

Полдник

| | | | | | | |
|---|---|----|-----|-------|--|----------------------|
| 3 | 2 | 21 | 117 | 60 | | Пирожки с картофелем |
| 4 | 4 | 6 | 80 | 0,150 | | Варенец |

Ужин

| | | | | | | |
|----|----|----|-----|-------|--|--------------------------|
| 18 | 12 | 25 | 274 | 150 | | Суфле из творога |
| - | 3 | 1 | 35 | 40 | | Соус сметанный |
| - | - | 7 | 28 | 0,150 | | Чай без сахара 1 |
| - | - | 4 | 16 | 40 | | Салат из моркови и яблок |

76 71 216 1 739