

08 ноября 2022 г.

Меню Ясли

| Пищевая ценность | | | | Выход | Источник | Наименование блюда |
|-----------------------|-----------|------------|--------------|-------|----------|------------------------------------|
| Белки | Жиры | Углеводы | ККал | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| - | 2 | 6 | 40 | 0,040 | | Пюре свекольно-яблочное |
| 9 | 12 | 4 | 160 | 0,130 | | Омлет натуральный с сыром |
| 2 | 8 | 15 | 136 | 20 | | Батон |
| - | - | 7 | 28 | 0,150 | | Чай с сахаром/2 |
| Обед | | | | | | |
| 1 | 2 | 7 | 50 | 0,150 | | Щи из свежей капусты со сметаной |
| 7 | 10 | 18 | 191 | 130 | | Плов из кур |
| 2 | 1 | 13 | 64 | 30 | | Хлеб пшеничный |
| 2 | - | 18 | 76 | 40 | | Хлеб ржаной |
| 1 | - | 15 | 58 | 0,150 | | Компот морковно-лимонный |
| Второй завтрак | | | | | | |
| 1 | - | 10 | 42 | 100 | | Сок натуральный |
| Полдник | | | | | | |
| 2 | 3 | 19 | 104 | 25 | | Печенье промышленного производства |
| 4 | 4 | 6 | 80 | 0,150 | | Варенец |
| Ужин | | | | | | |
| 13 | 12 | 21 | 255 | 0,130 | | Сырники с морковью |
| 2 | 2 | 14 | 85 | 0,020 | | Сгущенное молоко |
| - | - | 7 | 28 | 0,150 | | Чай без сахара 1 |
| 47 | 56 | 179 | 1 396 | | | |

Меню Сад

| Пищевая ценность | | | | Выход | Источник | Наименование блюда |
|-----------------------|-----------|------------|--------------|-------|----------|------------------------------------|
| Белки | Жиры | Углеводы | ККал | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| - | 2 | 7 | 49 | 0,050 | | Пюре свекольно-яблочное |
| 11 | 14 | 4 | 185 | 0,150 | | Омлет натуральный с сыром |
| 3 | 9 | 18 | 170 | 30 | | Батон |
| - | - | 10 | 42 | 0,180 | | Чай с сахаром/2 |
| Обед | | | | | | |
| 1 | 3 | 8 | 60 | 0,180 | | Щи из свежей капусты со сметаной |
| 9 | 13 | 23 | 234 | 160 | | Плов из кур |
| 2 | 1 | 17 | 86 | 40 | | Хлеб пшеничный 1 |
| 3 | 1 | 22 | 95 | 50 | | Хлеб ржаной |
| 1 | - | 15 | 58 | 0,150 | | Компот морковно-лимонный |
| Второй завтрак | | | | | | |
| 1 | - | 10 | 42 | 100 | | Сок натуральный |
| Полдник | | | | | | |
| 2 | 3 | 22 | 125 | 30 | | Печенье промышленного производства |
| 4 | 4 | 6 | 80 | 0,150 | | Варенец |
| Ужин | | | | | | |
| 15 | 14 | 25 | 294 | 0,150 | | Сырники с морковью |
| 2 | 3 | 19 | 85 | 0,030 | | Сгущенное молоко |
| - | - | 7 | 28 | 0,150 | | Чай без сахара 1 |
| 55 | 67 | 213 | 1 633 | | | |

