

09 июня 2022 г.

Меню Ясли

Пищевая ценность				Выход	Источник	Наименование блюда
Белки	Жиры	Углеводы	ККал			

Завтрак

-	-	-	3	25	Бутерброды с маслом
4	5	18	131	0,150	Суп молочный гречневый
3	3	13	89	150	Какао с молоком

Обед

4	1	19	100	150	Суп гороховый с гренками
11	24	4	271	130	Мясо кур тушеное с капустой и яблоками
3	1	23	117	0,030	Сухарики из хлеба пшеничного
1	-	9	38	0,020	Хлеб ржаной
-	-	18	70	0,150	Компот из свежих плодов (яблок)

Второй завтрак

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

Полдник

4	6	33	204	0,050	Плетенка с сахаром
4	4	6	80	0,150	Варенец

Ужин

2	4	15	98	0,130	Овощи тушеные
1	-	8	43	20	Хлеб пшеничный
1	-	9	38	0,020	Хлеб ржаной
-	-	7	28	0,150	Чай с сахаром/2

40 47 193 1 351

09 июня 2022 г.

Меню Сад

Пищевая ценность				Выход	Источник	Наименование блюда
Белки	Жиры	Углеводы	ККал			

Завтрак

-	-	-	3	25	Бутерброды с маслом
5	6	22	157	0,180	Суп молочный гречневый
3	3	13	89	150	Какао с молоком

Обед

5	2	23	120	0,180	Суп гороховый с гренками
12	26	4	292	0,140	Мясо кур тушеное с капустой и яблоками
3	1	23	117	0,030	Сухарики из хлеба пшеничного
2	-	11	47	0,025	Хлеб ржаной
-	-	18	70	0,150	Компот из свежих плодов (яблок)

Второй завтрак

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

Полдник

5	7	42	265	0,060	Плетенка с сахаром
4	4	6	80	0,150	Варенец

Ужин

2	4	18	113	0,150	Овощи тушеные
1	-	8	43	20	Хлеб пшеничный
2	-	11	47	0,025	Хлеб ржаной
-	-	10	42	0,180	Чай с сахаром/2

45 53 220 1 527

