

11 августа 2022 г.

Меню Ясли

Пищевая ценность				Выход	Источник	Наименование блюда
Белки	Жиры	Углеводы	ККал			
Завтрак						
-	-	-	3	25		Бутерброды с маслом
4	5	13	110	0,150		Каша манная молочная
3	-	11	77	0,150		Чай со сгущенным молоком
Обед						
1	3	2	29	0,030		Салат из отварной моркови с зеленым горошком
4	3	12	98	0,150		Суп Итальянский
3	5	25	147	0,120		Каша перловая рассыпчатая
10	6	3	104	0,060		Азу из мяса кур
2	1	13	64	30		Хлеб пшеничный
1	-	9	38	0,020		Хлеб ржаной
-	-	21	82	0,150		Компот из сухофруктов
Второй завтрак						
1	-	10	42	100		Сок натуральный
Полдник						
2	3	30	149	0,050		Ватрушка с повидлом
3	3	13	89	150		Какао с молоком
Ужин						
1	2	3	37	40		Винегрет овощной
2	5	11	116	0,120		Картофельное пюре
8	5	11	120	0,060		Котлеты рыбные
1	-	8	43	20		Хлеб пшеничный
1	-	9	38	0,020		Хлеб ржаной
-	-	7	29	0,150		Чай с лимоном 1
47	42	211	1 414			

11 августа 2022 г.

Меню Сад

Пищевая ценность				Выход	Источник	Наименование блюда
Белки	Жиры	Углеводы	ККал			
Завтрак						
-	-	-	3	25		Бутерброды с маслом
6	6	17	140	0,190		Каша манная молочная
3	-	11	77	0,150		Чай со сгущенным молоком
Обед						
1	3	2	38	0,040		Салат из отварной моркови с зеленым горошком
1	3	9	67	0,180		Суп Итальянский
3	6	31	183	0,150		Каша перловая рассыпчатая
13	8	4	139	0,080		Азу из мяса кур
2	1	17	86	40		Хлеб пшеничный 1
2	-	11	47	0,025		хлеб ржаной
-	-	21	82	0,150		Компот из сухофруктов
Второй завтрак						
1	-	10	42	100		Сок натуральный
Полдник						
3	5	37	193	0,060		Ватрушка с повидлом
3	3	13	89	150		Какао с молоком
Ужин						
1	3	4	46	50		Винегрет овощной
3	6	14	145	0,150		Картофельное пюре
10	6	12	139	0,070		Котлеты рыбные
1	-	8	43	20		Хлеб пшеничный
2	-	11	47	0,025		хлеб ржаной
-	-	7	29	0,150		Чай с лимоном 1
54	52	240	1 635			

