

Меню Ясли

Пищевая ценность				Выход	Источник	Наименование блюда
Белки	Жиры	Углеводы	ККал			
Завтрак						
4	5	13	110	0,150		Каша манная с печеньем
-	-	-	3	25		Бутерброды с маслом
3	3	13	89	150		Какао с молоком
-	-	3	12	0,030		Пюре морковное
Обед						
1	2	7	50	0,150		Щи из свежей капусты со сметаной
5	7	20	158	0,110		Макаронные изделия отварные с овощами
12	6	3	113	0,050		Печень по деревенски
1	-	8	43	20		Хлеб пшеничный
1	-	9	38	0,020		Хлеб ржаной
-	-	21	82	0,150		Напиток из плодов шиповника
1	2	3	31	0,040		Салат из свеклы с зеленым горошком
Второй завтрак						
1	-	10	42	100		Сок натуральный
Полдник						
3	4	15	105	0,050		Пирог с капустой
5	5	9	102	180		Молоко кипяченое
Ужин						
1	2	1	21	0,020		Огурец соленый (промышленного производства)
2	5	11	116	0,120		Картофельное пюре
5	5	3	73	0,050		Биточки рыбно-овощные
1	-	8	43	20		Хлеб пшеничный
1	-	9	38	0,020		Хлеб ржаной
-	-	18	67	150		Кисель из концентрата
-	-	10	44	0,100		Яблоки
49	47	195	1 381			

Меню Сад

Пищевая ценность				Выход	Источник	Наименование блюда
Белки	Жиры	Углеводы	ККал			
Завтрак						
5	6	16	132	0,180		Каша манная с печеньем
-	-	-	3	25		Бутерброды с маслом
3	3	13	89	150		Какао с молоком
-	-	4	16	40		Пюре морковное
Обед						
1	3	8	60	0,180		Щи из свежей капусты со сметаной
6	8	24	187	0,130		Макаронные изделия отварные с овощами
17	8	5	158	0,070		Печень по деревенски
2	1	13	64	30		Хлеб пшеничный
2	-	11	47	0,025		Хлеб ржаной
-	-	21	82	0,150		Напиток из плодов шиповника
1	2	4	39	0,050		Салат из свеклы с зеленым горошком
Второй завтрак						
1	-	10	42	100		Сок натуральный
Полдник						
3	5	18	126	60		Пирог с капустой
5	5	9	102	180		Молоко кипяченое
Ужин						
1	4	1	32	0,030		Огурец соленый (промышленного производства)
3	6	14	145	0,150		Картофельное пюре
7	7	5	114	0,070		Биточки рыбно-овощные
1	-	8	43	20		Хлеб пшеничный
2	-	11	47	0,025		Хлеб ржаной
-	-	21	81	0,180		Кисель из концентрата
-	-	10	44	0,100		Яблоки
61	58	226	1 654			

