

Меню Ясли

Пищевая ценность				Выход	Источник	Наименование блюда
Белки	Жиры	Углеводы	ККал			
Завтрак						
4	5	13	110	0,150		Каша манная молочная
-	-	1	5	0,025		Бутерброды с сыром 1
5	5	-	63	1 шт.		Яйцо отварное
3	-	11	77	0,150		Чай со сгущенным молоком
Обед						
2	1	9	54	0,150		Суп-лапша домашняя
2	2	17	95	0,100		Картофель отварной
10	12	5	164	0,050		Котлеты "дружба"
2	1	13	64	30		Хлеб пшеничный
1	-	9	38	0,020		Хлеб ржаной
-	-	18	70	0,150		Компот из свежих плодов (яблок)
-	3	4	43	0,040		Салат "Зимний"
Второй завтрак						
1	-	10	42	100		Сок натуральный
Полдник						
3	2	18	104	55		Пирожки с морковью 1
-	-	7	28	0,150		Чай с сахаром/2
Ужин						
2	4	15	98	0,130		Овощи тушеные
6	3	4	69	0,060		Кнели рыбные
1	-	8	43	20		Хлеб пшеничный
1	-	9	38	0,020		Хлеб ржаной
-	-	18	67	150		Кисель из концентрата
44	38	190	1 272			

меню Сад

Пищевая ценность				Выход	Источник	Наименование блюда
Белки	Жиры	Углеводы	ККал			
Завтрак						
6	6	17	140	0,190		Каша манная молочная
-	-	1	5	0,025		Бутерброды с сыром 1
5	5	-	63	1 шт.		Яйцо отварное
3	-	11	77	0,150		Чай со сгущенным молоком
Обед						
2	2	11	65	0,180		Суп-лапша домашняя
3	3	25	143	0,150		Картофель отварной
14	16	7	230	70		Котлеты "Дружба"
2	1	17	86	40		Хлеб пшеничный 1
2	-	11	47	0,025		хлеб ржаной
-	-	18	70	0,150		Компот из свежих плодов (яблок)
1	4	2	41	0,050		Салат "Зимний"
Второй завтрак						
1	-	10	42	100		Сок натуральный
Полдник						
4	3	23	133	70		Пирожки с морковью
-	-	7	28	0,150		Чай с сахаром/2
Ужин						
2	4	18	113	0,150		Овощи тушеные
7	4	5	80	0,070		Кнели рыбные
1	-	8	43	20		Хлеб пшеничный
2	-	11	47	0,025		хлеб ржаной
-	-	21	81	0,180		Кисель из концентрата
54	48	223	1 533			

