

Меню Ясли

Пищевая ценность				Выход	Источник	Наименование блюда
Белки	Жиры	Углеводы	ККал			
Завтрак						
-	-	3	12	0,030		Пюре морковное
-	-	-	3	25		Бутерброды с маслом
3	2	14	91	180		Кофейный напиток с молоком
6	5	32	192	0,150		Каша пшеничная вязкая на молоке
Обед						
4	1	19	100	150		Суп гороховый с гречками
2	5	11	116	0,120		Картофельное пюре
2	1	17	86	40		Хлеб пшеничный 1
1	-	9	38	0,020		Хлеб ржаной
-	-	21	82	0,150		Компот из сухофруктов
12	14	2	192	48		Печень по-строгановски
-	2	2	28	0,030		Салат из свеклы
Второй завтрак						
1	-	10	42	100		Сок натуральный
Полдник						
2	3	19	104	25		Печенье промышленного производства
5	5	9	102	180		Молоко кипяченое
Ужин						
1	2	3	13	0,040		Салат из картофеля с солеными огурцами
12	7	3	120	75		Рыба по польски
1	-	8	43	20		Хлеб пшеничный
1	-	9	38	0,020		Хлеб ржаной
-	-	18	67	150		Кисель из концентрата
-	-	10	44	0,100		Яблоки
56	48	221	1 515			

Меню Сад

Пищевая ценность				Выход	Источник	Наименование блюда
Белки	Жиры	Углеводы	ККал			
Завтрак						
-	-	4	16	40		Пюре морковное
-	-	-	3	25		Бутерброды с маслом
3	3	16	101	0,200		Кофейный напиток с молоком
8	6	39	231	0,180		Каша пшеничная вязкая на молоке
Обед						
5	2	23	120	0,180		Суп гороховый с гречками
3	6	12	126	0,130		Картофельное пюре
3	1	21	107	50		Хлеб пшеничный
2	-	11	47	0,025		хлеб ржаной
-	-	21	82	0,150		Компот из сухофруктов
14	17	3	237	55		Печень по-строгановски
1	2	3	38	40		Салат из свеклы
Второй завтрак						
1	-	10	42	100		Сок натуральный
Полдник						
2	3	22	125	30		Печенье промышленного производства
6	5	10	133	0,200		Молоко кипяченое
Ужин						
1	3	4	43	0,050		Салат из картофеля с солеными огурцами
12	7	4	125	0,100		Рыба по польски 1
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
64	57	255	1 792			

