

Меню Ясли

Пищевая ценность				Выход	Источник	Наименование блюда
Белки	Жиры	Углеводы	ККал			
Завтрак						
5	6	22	157	0,180		Суп молочный с вермишелью
-	-	1	5	0,025		Бутерброды с сыром 1
3	-	14	89	180		Чай со сгущенным молоком
Обед						
1	2	10	65	0,150		Борщ красный со сметаной
7	10	18	191	0,130		Каша гречневая с мясом кур
1	-	8	43	20		Хлеб пшеничный
1	-	9	38	0,020		Хлеб ржаной
1	-	15	58	0,150		Компот морковно-яблочный
Второй завтрак						
1	-	10	42	100		Сок натуральный
Полдник						
3	3	28	148	0,050		Сдоба обыкновенная
-	-	21	82	0,150		Напиток из плодов шиповника
Ужин						
3	4	26	145	130		Картофель в молоке
1	-	8	43	20		Хлеб пшеничный
-	-	7	29	150		Чай с лимоном
28	28	198	1 134			

Меню Сад

Пищевая ценность				Выход	Источник	Наименование блюда
Белки	Жиры	Углеводы	ККал			
Завтрак						
6	7	25	174	0,200		Суп молочный с вермишелью
-	-	1	5	0,025		Бутерброды с сыром 1
3	-	14	89	180		Чай со сгущенным молоком
Обед						
2	12	79	39	0,180		Борщ красный со сметаной
9	13	23	234	0,160		Каша гречневая с мясом кур
2	1	13	64	30		Хлеб пшеничный
2	-	11	47	0,025		хлеб ржаной
1	-	15	58	0,150		Компот морковно-яблочный
Второй завтрак						
1	-	10	42	100		Сок натуральный
Полдник						
4	4	34	177	0,060		Сдоба обыкновенная
-	-	21	82	0,150		Напиток из плодов шиповника
Ужин						
4	5	29	166	150		Картофель в молоке
1	-	8	43	20		Хлеб пшеничный
-	-	10	41	180		Чай с лимоном
33	42	292	1 262			

