

17 января 2023 г.

**Меню Ясли**

Пищевая ценность				Выход	Источник	Наименование блюда
Белки	Жиры	Углеводы	ККал			

**Завтрак**

-	2	6	40	0,040	Пюре свекольно-яблочное
9	12	4	160	0,130	Омлет натуральный с сыром
2	8	15	136	20	Батон
-	-	7	28	0,150	Чай с сахаром/2

**Обед**

1	2	7	50	0,150	Щи из свежей капусты со сметаной
7	10	18	191	130	Плов из кур
2	1	13	64	30	Хлеб пшеничный
2	-	18	76	40	Хлеб ржаной
1	-	15	58	0,150	Компот морковно-лимонный

**Второй завтрак**

1	-	10	42	100	Сок натуральный
---	---	----	----	-----	-----------------

**Полдник**

2	3	19	104	25	Печенье промышленного производства
4	4	6	80	0,150	Варенец

**Ужин**

13	12	21	255	0,130	Сырники с морковью
2	2	14	85	0,020	Сгущенное молоко
-	-	7	28	0,150	Чай без сахара 1

**47 56 179 1 396**

**Меню Сад**

Пищевая ценность				Выход	Источник	Наименование блюда
Белки	Жиры	Углеводы	ККал			

**Завтрак**

-	2	7	49	0,050	Пюре свекольно-яблочное
11	14	4	185	0,150	Омлет натуральный с сыром
3	9	18	170	30	Батон
-	-	10	42	0,180	Чай с сахаром/2

**Обед**

1	3	8	60	0,180	Щи из свежей капусты со сметаной
9	13	23	234	160	Плов из кур
2	1	17	86	40	Хлеб пшеничный 1
3	1	22	95	50	Хлеб ржаной
1	-	15	58	0,150	Компот морковно-лимонный

**Второй завтрак**

1	-	10	42	100	Сок натуральный
---	---	----	----	-----	-----------------

**Полдник**

2	3	22	125	30	Печенье промышленного производства
4	4	6	80	0,150	Варенец

**Ужин**

15	14	25	294	0,150	Сырники с морковью
2	3	19	85	0,030	Сгущенное молоко
-	-	7	28	0,150	Чай без сахара 1

**55 67 213 1 633**

