

Меню Ясли

Пищевая ценность				Выход	Источник	Наименование блюда
Белки	Жиры	Углеводы	ККал			
Завтрак						
4	5	20	134	0,150		Каша "Дружба"
-	-	-	3	25		Бутерброды с маслом
5	5	-	63	1 шт.		Яйцо отварное
3	3	13	89	150		Какао с молоком
-	-	3	12	0,030		Пюре морковно-яблочное
Обед						
4	2	9	68	150		Рассольник рыбный (горбуша) со сметаной
10	14	16	224	0,150		Мясо кур тушеное с овощами
1	-	8	43	20		Хлеб пшеничный
2	-	18	76	40		Хлеб ржаной
-	-	17	68	0,150		Компот из черной смородины
Второй завтрак						
1	-	10	42	100		Сок натуральный
Полдник						
3	2	17	98	0,050		Пирожки с картофелем
4	4	6	80	0,150		Варенец
Ужин						
13	12	30	276	0,150		Пудинг из творога с яблоками
-	2	1	27	30		Соус сметанный
-	-	7	28	150		Чай без сахара
-	-	10	44	0,100		Яблоки
52	49	186	1 375			

Меню Сад

Пищевая ценность				Выход	Источник	Наименование блюда
Белки	Жиры	Углеводы	ККал			
Завтрак						
5	6	24	162	0,180		Каша "Дружба"
-	-	-	3	25		Бутерброды с маслом
5	5	-	63	1 шт.		Яйцо отварное
3	3	13	89	150		Какао с молоком
-	-	4	16	40		Пюре морковно-яблочное
Обед						
1	2	9	58	0,180		Рассольник рыбный (горбуша) со сметаной
12	16	20	269	0,180		Мясо кур тушеное с овощами
2	1	13	64	30		Хлеб пшеничный
3	1	22	95	50		Хлеб ржаной
-	-	17	68	0,150		Компот из черной смородины
Второй завтрак						
1	-	10	42	100		Сок натуральный
Полдник						
3	2	21	117	60		Пирожки с картофелем
4	4	6	80	0,150		Варенец
Ужин						
16	15	36	332	0,180		Пудинг из творога с яблоками
-	3	1	35	40		Соус сметанный
-	-	7	28	150		Чай без сахара
-	-	10	44	0,100		Яблоки
57	58	212	1 566			

