

Меню Ясли

Пищевая ценность				Выход	Источник	Наименование блюда
Белки	Жиры	Углеводы	ККал			
Завтрак						
4	5	18	131	0,150		Суп молочный гречневый
-	-	-	3	25		Бутерброды с маслом
3	3	13	89	150		Какао с молоком
Обед						
1	3	7	58	150		Свекольник со сметаной и яйцом
11	15	6	209	0,060		Колбаски по-деревенски
2	5	11	99	0,130		Капуста тушеная
1	-	8	43	20		Хлеб пшеничный
1	-	9	38	0,020		Хлеб ржаной
-	-	21	82	0,150		Напиток из плодов шиповника
-	1	-	13	20		Салат из соленых огурцов
Второй завтрак						
1	-	10	42	100		Сок натуральный
Полдник						
3	5	19	131	0,040		Гренки
5	5	9	102	180		Молоко кипяченое
Ужин						
14	10	22	227	0,120		Вареники ленивые
2	2	14	85	0,020		Сгущенное молоко
-	-	7	28	150		Чай без сахара
50	54	177	1 380			

Меню Сад

Пищевая ценность				Выход	Источник	Наименование блюда
Белки	Жиры	Углеводы	ККал			
Завтрак						
5	6	22	157	0,180		Суп молочный гречневый
-	-	-	3	25		Бутерброды с маслом
3	3	13	89	150		Какао с молоком
Обед						
2	3	9	70	0,180		Свекольник со сметаной и яйцом
14	19	8	261	0,075		Колбаски по-деревенски
3	6	13	114	0,150		Капуста тушеная
2	1	17	86	40		Хлеб пшеничный 1
2	-	11	47	0,025		хлеб ржаной
-	-	21	82	0,150		Напиток из плодов шиповника
-	2	-	18	25		Салат из соленых огурцов
Второй завтрак						
1	-	10	42	100		Сок натуральный
Полдник						
4	7	28	196	0,060		Гренки
6	5	10	133	0,200		Молоко кипяченое
Ужин						
17	12	28	284	0,150		Вареники ленивые
2	3	19	85	0,030		Сгущенное молоко
-	-	7	28	150		Чай без сахара
62	68	216	1 695			

