

18 июля 2022 г.

Меню Ясли

Пищевая ценность				Выход	Источник	Наименование блюда
Белки	Жиры	Углеводы	ККал			

Завтрак

-	-	3	12	0,030	Пюре морковное
-	-	-	3	25	Бутерброды с маслом
6	5	32	192	0,150	Каша пшеничная вязкая на молоке
3	3	13	89	150	Какао с молоком

Обед

2	3	13	83	0,150	Суп с клецками
5	7	20	158	0,110	Макаронные изделия отварные с овощами
12	6	3	113	0,050	Печень по деревенски
1	-	8	43	20	Хлеб пшеничный
1	-	9	38	0,020	Хлеб ржаной
-	-	21	82	0,150	Напиток из плодов шиповника

Второй завтрак

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

Полдник

3	2	18	104	55	Пирожки с морковью
5	5	9	102	180	Молоко кипяченое

Ужин

-	3	3	34	0,040	Салат из свеклы и соленых огурцов
2	5	11	116	0,120	Картофельное пюре
4	3	2	47	0,050	Рыба тушеная со сметаной
1	-	8	43	20	Хлеб пшеничный
1	-	9	38	0,020	Хлеб ржаной
-	-	7	28	0,150	Чай с сахаром/2

49 42 201 1 367

Меню Сад

Пищевая ценность				Выход	Источник	Наименование блюда
Белки	Жиры	Углеводы	ККал			

Завтрак

-	-	4	16	40	Пюре морковное
-	-	-	3	25	Бутерброды с маслом
8	6	39	231	0,180	Каша пшеничная вязкая на молоке
3	3	13	89	150	Какао с молоком

Обед

2	3	16	99	0,180	Суп с клецками
6	8	24	187	0,130	Макаронные изделия отварные с овощами
17	8	5	158	0,070	Печень по деревенски
2	1	13	64	30	Хлеб пшеничный
2	-	11	47	0,025	хлеб ржаной
-	-	21	82	0,150	Напиток из плодов шиповника

Второй завтрак

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

Полдник

4	3	23	133	70	Пирожки с морковью
5	5	9	102	180	Молоко кипяченое

Ужин

-	3	3	43	50	Салат из свеклы и соленых огурцов
3	6	14	145	0,150	Картофельное пюре
13	8	5	142	60	Рыба тушеная со сметаной
1	-	8	43	20	Хлеб пшеничный
2	-	11	47	0,025	хлеб ржаной
-	-	10	42	0,180	Чай с сахаром/2

68 55 239 1 716

