

19 января 2023 г.

**Меню Ясли**

Пищевая ценность				Выход	Источник	Наименование блюда
Белки	Жиры	Углеводы	ККал			
<b>Завтрак</b>						
-	-	-	3	25		Бутерброды с маслом
4	5	18	131	0,150		Суп молочный гречневый
3	3	13	89	150		Какао с молоком
<b>Обед</b>						
4	1	19	100	150		Суп гороховый с гренками
11	24	4	271	130		Мясо кур тушеное с капустой и яблоками
3	1	23	117	0,030		Сухарики из хлеба пшеничного
1	-	9	38	0,020		Хлеб ржаной
-	-	18	70	0,150		Компот из свежих плодов (яблок)
<b>Второй завтрак</b>						
1	-	10	42	100		Сок натуральный
<b>Полдник</b>						
4	6	33	204	0,050		Плетенка с сахаром
5	4	8	85	150		Молоко кипяченое
<b>Ужин</b>						
2	4	15	98	0,130		Овощи тушеные
1	-	8	43	20		Хлеб пшеничный
1	-	9	38	0,020		Хлеб ржаной
-	-	20	82	180		Компот из черной смородины
<b>41</b>	<b>48</b>	<b>207</b>	<b>1 410</b>			

**Меню Сад**

Пищевая ценность				Выход	Источник	Наименование блюда
Белки	Жиры	Углеводы	ККал			
<b>Завтрак</b>						
-	-	-	3	25		Бутерброды с маслом
5	6	22	157	0,180		Суп молочный гречневый
3	3	13	89	150		Какао с молоком
<b>Обед</b>						
5	2	23	120	0,180		Суп гороховый с гренками
12	26	4	292	0,140		Мясо кур тушеное с капустой и яблоками
3	1	23	117	0,030		Сухарики из хлеба пшеничного
2	-	11	47	0,025		хлеб ржаной
-	-	18	70	0,150		Компот из свежих плодов (яблок)
<b>Второй завтрак</b>						
1	-	10	42	100		Сок натуральный
<b>Полдник</b>						
5	7	42	265	0,060		Плетенка с сахаром
5	5	9	102	180		Молоко кипяченое
<b>Ужин</b>						
2	4	18	113	0,150		Овощи тушеные
1	-	8	43	20		Хлеб пшеничный
2	-	11	47	0,025		хлеб ржаной
-	-	20	82	180		Компот из черной смородины
<b>46</b>	<b>54</b>	<b>233</b>	<b>1 589</b>			

