

19 августа 2022 г.

Меню Ясли

Пищевая ценность				Выход	Источник	Наименование блюда
Белки	Жиры	Углеводы	ККал			
Завтрак						
-	-	3	12	0,030		Пюре морковно-яблочное
2	8	15	136	20		Батон
6	7	25	184	200		Каша геркулесовая молочная
3	-	14	89	0,180		Чай со сгущенным молоком
Обед						
3	4	3	55	40		Салат "Степной" из разных овощей
4	2	9	68	150		Рассольник рыбный со сметаной
5	8	20	168	0,130		Пюре овощное
12	5	1	99	0,030		Гуляш из мяса кур /1
1	-	8	43	20		Хлеб пшеничный
2	-	18	76	40		Хлеб ржаной
-	-	21	82	0,150		Напиток из плодов шиповника
Второй завтрак						
1	-	10	42	100		Сок натуральный
Полдник						
3	4	15	105	0,050		Пирог с капустой
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	0,150		Чай без сахара 1
-	-	10	44	0,100		Яблоки
61	58	217	1 613			

19 августа 2022 г.

Меню Сад

Пищевая ценность				Выход	Источник	Наименование блюда
Белки	Жиры	Углеводы	ККал			
Завтрак						
-	-	4	16	40		Пюре морковно-яблочное
3	9	18	170	30		Батон
8	9	31	231	250		Каша геркулесовая молочная
3	-	14	89	0,180		Чай со сгущенным молоком
Обед						
2	5	4	69	50		Салат "Степной" из разных овощей
1	2	9	58	0,180		Рассольник рыбный со сметаной
3	5	14	112	0,150		Пюре овощное
15	7	2	13	0,040		Гуляш из мяса кур/1
2	1	13	64	30		Хлеб пшеничный
3	1	22	95	50		Хлеб ржаной
-	-	21	82	0,150		Напиток из плодов шиповника
Второй завтрак						
1	-	10	42	100		Сок натуральный
Полдник						
3	5	18	126	60		Пирог с капустой
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	0,150		Чай без сахара 1
-	-	10	44	0,100		Яблоки
64	66	240	1 684			

