

20 января 2023 г.

Меню Ясли

Пищевая ценность				Выход	Источник	Наименование блюда
Белки	Жиры	Углеводы	ККал			

Завтрак

-	-	3	12	0,030	Салат из моркови и яблок
2	8	15	136	20	Батон
6	7	25	184	200	Каша геркулесовая молочная
3	-	14	89	0,180	Чай со сгущенным молоком

Обед

-	1	1	12	0,030	Салат из капусты с растительным маслом
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

58 55 215 1 571

Меню Сад

Пищевая ценность				Выход	Источник	Наименование блюда
Белки	Жиры	Углеводы	ККал			

Завтрак

-	-	4	16	40	Салат из моркови и яблок
3	9	18	170	30	Батон
8	9	31	231	250	Каша геркулесовая молочная
3	-	14	89	0,180	Чай со сгущенным молоком

Обед

-	1	1	16	0,040	Салат из капусты с растительным маслом
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

63 62 237 1 632

