

## Меню Ясли

| Пищевая ценность      |           |            |              | Выход | Источник | Наименование блюда                 |
|-----------------------|-----------|------------|--------------|-------|----------|------------------------------------|
| Белки                 | Жиры      | Углеводы   | ККал         |       |          |                                    |
| <b>Завтрак</b>        |           |            |              |       |          |                                    |
| -                     | 2         | 6          | 40           | 0,040 |          | Пюре свекольно-яблочное            |
| 9                     | 12        | 4          | 160          | 0,130 |          | Омлет натуральный с сыром          |
| -                     | -         | 1          | 5            | 0,025 |          | Бутерброды с сыром 1               |
| -                     | -         | 7          | 28           | 0,150 |          | Чай с сахаром/2                    |
| <b>Обед</b>           |           |            |              |       |          |                                    |
| 2                     | 3         | 13         | 83           | 0,150 |          | Суп с клецками                     |
| 3                     | 5         | 25         | 147          | 0,120 |          | Каша перловая рассыпчатая          |
| 13                    | 5         | 4          | 113          | 0,060 |          | Котлета мясная паровая             |
| 2                     | 1         | 13         | 64           | 30    |          | Хлеб пшеничный                     |
| 2                     | -         | 18         | 76           | 40    |          | Хлеб ржаной                        |
| -                     | -         | 18         | 70           | 0,150 |          | Компот из свежих плодов (яблок)    |
| <b>Второй завтрак</b> |           |            |              |       |          |                                    |
| 1                     | -         | 10         | 42           | 100   |          | Сок натуральный                    |
| <b>Полдник</b>        |           |            |              |       |          |                                    |
| 2                     | 3         | 19         | 104          | 25    |          | Печенье промышленного производства |
| 4                     | 4         | 6          | 80           | 0,150 |          | Варенец                            |
| <b>Ужин</b>           |           |            |              |       |          |                                    |
| 15                    | 10        | 21         | 230          | 0,130 |          | Суфле из творога                   |
| -                     | 2         | 1          | 27           | 30    |          | Соус сметанный                     |
| -                     | -         | 7          | 28           | 150   |          | Чай без сахара                     |
| <b>53</b>             | <b>48</b> | <b>171</b> | <b>1 296</b> |       |          |                                    |

## Меню Сад

| Пищевая ценность      |           |            |              | Выход | Источник | Наименование блюда                 |
|-----------------------|-----------|------------|--------------|-------|----------|------------------------------------|
| Белки                 | Жиры      | Углеводы   | ККал         |       |          |                                    |
| <b>Завтрак</b>        |           |            |              |       |          |                                    |
| -                     | 2         | 7          | 49           | 0,050 |          | Пюре свекольно-яблочное            |
| 11                    | 14        | 4          | 185          | 0,150 |          | Омлет натуральный с сыром          |
| -                     | -         | 1          | 5            | 0,025 |          | Бутерброды с сыром 1               |
| -                     | -         | 10         | 42           | 0,180 |          | Чай с сахаром/2                    |
| <b>Обед</b>           |           |            |              |       |          |                                    |
| 2                     | 3         | 16         | 99           | 0,180 |          | Суп с клецками                     |
| 3                     | 6         | 31         | 183          | 0,150 |          | Каша перловая рассыпчатая          |
| 15                    | 8         | 5          | 131          | 0,070 |          | Котлета мясная паровая             |
| 2                     | 1         | 17         | 86           | 40    |          | Хлеб пшеничный 1                   |
| 3                     | 1         | 22         | 95           | 50    |          | Хлеб ржаной                        |
| -                     | -         | 18         | 70           | 0,150 |          | Компот из свежих плодов (яблок)    |
| <b>Второй завтрак</b> |           |            |              |       |          |                                    |
| 1                     | -         | 10         | 42           | 100   |          | Сок натуральный                    |
| <b>Полдник</b>        |           |            |              |       |          |                                    |
| 2                     | 3         | 22         | 125          | 30    |          | Печенье промышленного производства |
| 4                     | 4         | 6          | 80           | 0,150 |          | Варенец                            |
| <b>Ужин</b>           |           |            |              |       |          |                                    |
| 18                    | 12        | 25         | 274          | 150   |          | Суфле из творога                   |
| -                     | 3         | 1          | 35           | 40    |          | Соус сметанный                     |
| -                     | -         | 7          | 28           | 150   |          | Чай без сахара                     |
| <b>63</b>             | <b>58</b> | <b>202</b> | <b>1 529</b> |       |          |                                    |

