

20 декабря 2022 г.

**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
2	8	15	136	20		Батон
-	-	7	28	0,150		Чай с сахаром/2
<b>Обед</b>						
1	2	7	50	0,150		Щи из свежей капусты со сметаной
7	10	18	191	130		Плов из кур
2	1	13	64	30		Хлеб пшеничный
2	-	18	76	40		Хлеб ржаной
1	-	15	58	0,150		Компот морковно-лимонный
<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>						
13	12	21	255	0,130		Сырники с морковью
2	2	14	85	0,020		Сгущенное молоко
-	-	7	28	0,150		Чай без сахара 1
<b>47</b>	<b>56</b>	<b>179</b>	<b>1 396</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
3	9	18	170	30		Батон
-	-	10	42	0,180		Чай с сахаром/2
<b>Обед</b>						
1	3	8	60	0,180		Щи из свежей капусты со сметаной
9	13	23	234	160		Плов из кур
2	1	17	86	40		Хлеб пшеничный 1
3	1	22	95	50		Хлеб ржаной
1	-	15	58	0,150		Компот морковно-лимонный
<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>						
15	14	25	294	0,150		Сырники с морковью
2	3	19	85	0,030		Сгущенное молоко
-	-	7	28	0,150		Чай без сахара 1
<b>55</b>	<b>67</b>	<b>213</b>	<b>1 633</b>			

