

21 июля 2022 г.

Меню Ясли

Пищевая ценность				Выход	Источник	Наименование блюда
Белки	Жиры	Углеводы	ККал			
Завтрак						
-	-	-	3	25		Бутерброды с маслом
4	5	18	131	0,150		Суп молочный гречневый
3	3	13	89	150		Какао с молоком
Обед						
4	1	19	100	150		Суп гороховый с гречками
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)
Второй завтрак						
1	-	10	42	100		Сок натуральный
Полдник						
4	6	33	204	0,050		Плетенка с сахаром
4	4	6	80	0,150		Варенец
Ужин						
2	4	15	98	0,130		Овощи тушеные
1	-	8	43	20		Хлеб пшеничный
1	-	9	38	0,020		Хлеб ржаной
-	-	7	28	0,150		Чай с сахаром/2
40	47	193	1 351			

21 июля 2022 г.

Меню Сад

Пищевая ценность				Выход	Источник	Наименование блюда
Белки	Жиры	Углеводы	ККал			
Завтрак						
-	-	-	3	25		Бутерброды с маслом
5	6	22	157	0,180		Суп молочный гречневый
3	3	13	89	150		Какао с молоком
Обед						
5	2	23	120	0,180		Суп гороховый с гречками
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)
Второй завтрак						
1	-	10	42	100		Сок натуральный
Полдник						
5	7	42	265	0,060		Плетенка с сахаром
4	4	6	80	0,150		Варенец
Ужин						
2	4	18	113	0,150		Овощи тушеные
1	-	8	43	20		Хлеб пшеничный
2	-	11	47	0,025		хлеб ржаной
-	-	10	42	0,180		Чай с сахаром/2
45	53	220	1 527			

