

21 декабря 2022 г.

Меню Ясли

Пищевая ценность				Выход	Источник	Наименование блюда
Белки	Жиры	Углеводы	ККал			
Завтрак						
-	-	1	5	0,025		Бутерброды с сыром 1
4	5	13	110	0,150		Каша манная молочная
3	2	14	91	180		Кофейный напиток с молоком
Обед						
1	3	7	58	150		Свекольник со сметаной и яйцом
16	13	11	228	0,130		Голубцы с мясом (ленивые)
1	-	8	43	20		Хлеб пшеничный
1	-	9	38	0,020		Хлеб ржаной
-	-	21	82	0,150		Компот из сухофруктов
-	2	1	29	40		Салат из свежих помидоров и огурцов
Второй завтрак						
1	-	10	42	100		Сок натуральный
Полдник						
3	7	28	179	50		Булочка осенняя
-	-	7	28	0,150		Чай с сахаром/2
Ужин						
-	2	2	28	0,030		Салат из свеклы
3	3	25	143	0,150		Картофель отварной
7	9	12	158	0,060		Оладьи из печени
1	-	8	43	20		Хлеб пшеничный
1	-	9	38	0,020		Хлеб ржаной
-	-	7	29	0,150		Чай с лимоном 1
-	-	10	44	0,100		Яблоки
46	48	206	1 415			

Меню Сад

Пищевая ценность				Выход	Источник	Наименование блюда
Белки	Жиры	Углеводы	ККал			
Завтрак						
-	-	1	5	0,025		Бутерброды с сыром 1
6	6	17	140	0,190		Каша манная молочная
3	3	16	101	0,200		Кофейный напиток с молоком
Обед						
2	3	9	70	0,180		Свекольник со сметаной и яйцом
22	17	15	296	0,160		Голубцы с мясом (ленивые)
2	1	17	86	40		Хлеб пшеничный 1
2	-	11	47	0,025		хлеб ржаной
-	-	21	82	0,150		Компот из сухофруктов
1	3	2	37	50		Салат из свежих помидоров и огурцов
Второй завтрак						
1	-	10	42	100		Сок натуральный
Полдник						
4	9	33	216	60		Булочка осенняя
-	-	10	42	0,180		Чай с сахаром/2
Ужин						
1	2	3	38	40		Салат из свеклы
3	3	25	143	0,150		Картофель отварной
10	12	16	210	0,080		Оладьи из печени
1	-	8	43	20		Хлеб пшеничный
2	-	11	47	0,025		хлеб ржаной
-	-	7	29	0,150		Чай с лимоном 1
-	-	10	44	0,100		Яблоки
58	60	242	1 717			

