

Меню Ясли

Пищевая ценность				Выход	Источник	Наименование блюда
Белки	Жиры	Углеводы	ККал			
Завтрак						
-	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
Обед						
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)
Второй завтрак						
1	-	10	42	100		Сок натуральный
Полдник						
2	3	19	104	25		Печенье промышленного производства
4	4	6	80	0,150		Варенец
Ужин						
15	10	21	230	0,130		Суфле из творога
-	2	1	27	30		Соус сметанный
-	-	7	28	150		Чай без сахара
53	48	171	1 296			

Меню Сад

Пищевая ценность				Выход	Источник	Наименование блюда
Белки	Жиры	Углеводы	ККал			
Завтрак						
-	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
Обед						
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)
Второй завтрак						
1	-	10	42	100		Сок натуральный
Полдник						
2	3	22	125	30		Печенье промышленного производства
4	4	6	80	0,150		Варенец
Ужин						
18	12	25	274	150		Суфле из творога
-	3	1	35	40		Соус сметанный
-	-	7	28	150		Чай без сахара
63	58	202	1 529			

