

23 ноября 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

