

24 июня 2022 г.

**Меню Ясли**

Пищевая ценность				Выход	Источник	Наименование блюда
Белки	Жиры	Углеводы	ККал			
<b>Завтрак</b>						
-	-	3	12	0,030		Пюре морковно-яблочное
2	8	15	136	20		Батон
6	7	25	184	200		Каша геркулесовая молочная
3	-	14	89	0,180		Чай со сгущенным молоком
<b>Обед</b>						
3	4	3	55	40		Салат "Степной" из разных овощей
4	2	9	68	150		Рассольник рыбный со сметаной
5	8	20	168	0,130		Пюре овощное
12	5	1	99	0,030		Гуляш из мяса кур /1
1	-	8	43	20		Хлеб пшеничный
2	-	18	76	40		Хлеб ржаной
-	-	21	82	0,150		Напиток из плодов шиповника
<b>Второй завтрак</b>						
1	-	10	42	100		Сок натуральный
<b>Полдник</b>						
3	4	15	105	0,050		Пирог с капустой
5	4	8	85	150		Молоко кипяченое
<b>Ужин</b>						
13	12	30	276	0,150		Пудинг из творога с яблоками
-	2	1	27	30		Соус сметанный
-	-	7	28	0,150		Чай без сахара 1
-	-	10	44	0,100		Яблоки
<b>61</b>	<b>58</b>	<b>219</b>	<b>1 619</b>			

24 июня 2022 г.

**Меню Сад**

Пищевая ценность				Выход	Источник	Наименование блюда
Белки	Жиры	Углеводы	ККал			
<b>Завтрак</b>						
-	-	4	16	40		Пюре морковно-яблочное
3	9	18	170	30		Батон
8	9	31	231	250		Каша геркулесовая молочная
3	-	14	89	0,180		Чай со сгущенным молоком
<b>Обед</b>						
2	5	4	69	50		Салат "Степной" из разных овощей
1	2	9	58	0,180		Рассольник рыбный со сметаной
3	5	14	112	0,150		Пюре овощное
15	7	2	13	0,040		Гуляш из мяса кур/1
2	1	13	64	30		Хлеб пшеничный
3	1	22	95	50		Хлеб ржаной
-	-	21	82	0,150		Напиток из плодов шиповника
<b>Второй завтрак</b>						
1	-	10	42	100		Сок натуральный
<b>Полдник</b>						
3	5	18	126	60		Пирог с капустой
5	5	9	102	180		Молоко кипяченое
<b>Ужин</b>						
16	15	36	332	0,180		Пудинг из творога с яблоками
-	3	1	35	40		Соус сметанный
-	-	7	28	0,150		Чай без сахара 1
-	-	10	44	0,100		Яблоки
<b>65</b>	<b>67</b>	<b>243</b>	<b>1 707</b>			



