

24 октября 2022 г.

Меню Ясли

| Пищевая ценность | | | | Выход | Источник | Наименование блюда |
|------------------|------|----------|------|-------|----------|--------------------|
| Белки | Жиры | Углеводы | ККал | | | |

Завтрак

| | | | | | |
|---|---|----|-----|-------|---------------------------------|
| - | - | 4 | 17 | 0,030 | Морковь протертая с сахаром |
| - | - | - | 3 | 25 | Бутерброды с маслом |
| 6 | 5 | 32 | 192 | 0,150 | Каша пшеничная вязкая на молоке |
| 3 | 3 | 13 | 89 | 150 | Какао с молоком |

Обед

| | | | | | |
|----|---|----|-----|-------|---------------------------------------|
| 2 | 3 | 13 | 83 | 0,150 | Суп с клецками |
| 5 | 7 | 20 | 158 | 0,110 | Макаронные изделия отварные с овощами |
| 12 | 6 | 3 | 113 | 0,050 | Печень по деревенски |
| 1 | - | 8 | 43 | 20 | Хлеб пшеничный |
| 1 | - | 9 | 38 | 0,020 | Хлеб ржаной |
| - | - | 21 | 82 | 0,150 | Напиток из плодов шиповника |

Второй завтрак

| | | | | | |
|---|---|----|----|-----|-----------------|
| 1 | - | 10 | 42 | 100 | Сок натуральный |
|---|---|----|----|-----|-----------------|

Полдник

| | | | | | |
|---|---|----|-----|-----|--------------------|
| 3 | 2 | 18 | 104 | 55 | Пирожки с морковью |
| 5 | 5 | 9 | 102 | 180 | Молоко кипяченое |

Ужин

| | | | | | |
|---|---|----|-----|-------|-----------------------------------|
| - | 3 | 3 | 34 | 0,040 | Салат из свеклы и соленых огурцов |
| 2 | 5 | 11 | 116 | 0,120 | Картофельное пюре |
| 4 | 3 | 2 | 47 | 0,050 | Рыба тушеная со сметаной |
| 1 | - | 8 | 43 | 20 | Хлеб пшеничный |
| 1 | - | 9 | 38 | 0,020 | Хлеб ржаной |
| - | - | 7 | 28 | 0,150 | Чай с сахаром/2 |

49 42 202 1 372

Меню Сад

| Пищевая ценность | | | | Выход | Источник | Наименование блюда |
|------------------|------|----------|------|-------|----------|--------------------|
| Белки | Жиры | Углеводы | ККал | | | |

Завтрак

| | | | | | |
|---|---|----|-----|-------|---------------------------------|
| - | - | 6 | 23 | 40 | Морковь протертая с сахаром |
| - | - | - | 3 | 25 | Бутерброды с маслом |
| 8 | 6 | 39 | 231 | 0,180 | Каша пшеничная вязкая на молоке |
| 3 | 3 | 13 | 89 | 150 | Какао с молоком |

Обед

| | | | | | |
|----|---|----|-----|-------|---------------------------------------|
| 2 | 3 | 16 | 99 | 0,180 | Суп с клецками |
| 6 | 8 | 24 | 187 | 0,130 | Макаронные изделия отварные с овощами |
| 17 | 8 | 5 | 158 | 0,070 | Печень по деревенски |
| 2 | 1 | 13 | 64 | 30 | Хлеб пшеничный |
| 2 | - | 11 | 47 | 0,025 | Хлеб ржаной |
| - | - | 21 | 82 | 0,150 | Напиток из плодов шиповника |

Второй завтрак

| | | | | | |
|---|---|----|----|-----|-----------------|
| 1 | - | 10 | 42 | 100 | Сок натуральный |
|---|---|----|----|-----|-----------------|

Полдник

| | | | | | |
|---|---|----|-----|-----|--------------------|
| 4 | 3 | 23 | 133 | 70 | Пирожки с морковью |
| 5 | 5 | 9 | 102 | 180 | Молоко кипяченое |

Ужин

| | | | | | |
|----|---|----|-----|-------|-----------------------------------|
| - | 3 | 3 | 43 | 50 | Салат из свеклы и соленых огурцов |
| 3 | 6 | 14 | 145 | 0,150 | Картофельное пюре |
| 13 | 8 | 5 | 142 | 60 | Рыба тушеная со сметаной |
| 1 | - | 8 | 43 | 20 | Хлеб пшеничный |
| 2 | - | 11 | 47 | 0,025 | Хлеб ржаной |
| - | - | 10 | 42 | 0,180 | Чай с сахаром/2 |

68 55 241 1 723

