

25 января 2023 г.

Меню Ясли

| Пищевая ценность | | | | Выход | Источник | Наименование блюда |
|-----------------------|-----------|------------|--------------|-------|----------|---|
| Белки | Жиры | Углеводы | ККал | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| - | - | 1 | 5 | 0,025 | | Бутерброды с сыром 1 |
| 5 | 6 | 22 | 157 | 0,180 | | Суп молочный с вермишелью |
| 3 | 2 | 11 | 77 | 0,150 | | Чай с молоком 1 |
| Обед | | | | | | |
| 4 | 3 | 9 | 81 | 0,150 | | Суп картофельный с куриными фрикадельками - |
| 4 | 5 | 11 | 98 | 0,150 | | Капуста запеченная под бешамелью |
| 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 | 6 | 30 | 184 | 50 | | Сметанник |
| 5 | 5 | 9 | 102 | 180 | | Молоко кипяченое |
| Ужин | | | | | | |
| 1 | 1 | 2 | 22 | 40 | | Салат "Школьный" |
| 2 | 3 | 23 | 122 | 0,130 | | Картофель тушеный с луком и томатом |
| 12 | 14 | 2 | 192 | 48 | | Печень по-строгановски |
| 1 | - | 8 | 43 | 20 | | Хлеб пшеничный |
| 1 | - | 9 | 38 | 0,020 | | Хлеб ржаной |
| - | - | 7 | 28 | 0,150 | | Чай с сахаром/2 |
| - | - | 10 | 44 | 0,100 | | Яблоки |
| 45 | 48 | 203 | 1 398 | | | |

Меню Сад

| Пищевая ценность | | | | Выход | Источник | Наименование блюда |
|-----------------------|-----------|------------|--------------|-------|----------|---|
| Белки | Жиры | Углеводы | ККал | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| - | - | 1 | 5 | 0,025 | | Бутерброды с сыром 1 |
| 6 | 7 | 25 | 174 | 0,200 | | Суп молочный с вермишелью |
| 3 | 2 | 14 | 89 | 0,180 | | Чай с молоком 1 |
| Обед | | | | | | |
| 5 | 4 | 11 | 97 | 0,180 | | Суп картофельный с куриными фрикадельками |
| 4 | 5 | 12 | 112 | 0,170 | | Капуста запеченная под бешамелью |
| 2 | 1 | 17 | 86 | 40 | | Хлеб пшеничный 1 |
| 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 | 9 | 39 | 248 | 60 | | Сметанник |
| 6 | 5 | 10 | 133 | 0,200 | | Молоко кипяченое |
| Ужин | | | | | | |
| 1 | 3 | 5 | 54 | 50 | | Салат "Школьный" |
| 3 | 3 | 27 | 141 | 150 | | Картофель тушеный с луком и томатом |
| 14 | 17 | 3 | 237 | 55 | | Печень по-строгановски |
| 1 | - | 8 | 43 | 20 | | Хлеб пшеничный |
| 2 | - | 11 | 47 | 0,025 | | хлеб ржаной |
| - | - | 10 | 42 | 0,180 | | Чай с сахаром/2 |
| - | - | 10 | 44 | 0,100 | | Яблоки |
| 54 | 59 | 246 | 1 723 | | | |

