

25 мая 2022 г.

Меню Ясли

Пищевая ценность				Выход	Источник	Наименование блюда	Стоимость питания
Белки	Жиры	Углеводы	ККал				
Завтрак							
-	-	1	5	0,025		Бутерброды с сыром 1	3,35
4	5	13	110	0,150		Каша манная молочная	8,43
3	2	14	91	180		Кофейный напиток с молоком	5,94
							17,72
Обед							
1	3	7	58	150		Свекольник со сметаной и яйцом	4,44
16	13	11	228	0,130		Голубцы с мясом (ленивые)	28,77
1	-	8	43	20		Хлеб пшеничный	-
1	-	9	38	0,020		Хлеб ржаной	0,81
-	-	21	82	0,150		Компот из сухофруктов	2,18
							36,20
Второй завтрак							
1	-	10	42	100		Сок натуральный	5,51
							5,51
Полдник							
3	7	28	179	50		Булочка осенняя	5,89
-	-	7	28	0,150		Чай с сахаром/2	0,43
							6,32
Ужин							
-	2	2	28	0,030		Салат из свеклы	0,75
3	3	25	143	0,150		Картофель отварной	7,33
7	9	12	158	0,060		Оладьи из печени	14,54
1	-	8	43	20		Хлеб пшеничный	-
1	-	9	38	0,020		Хлеб ржаной	0,81
-	-	7	29	0,150		Чай с лимоном 1	1,06
-	-	10	44	0,100		Яблоки	9,61
							34,10
45	46	204	1 386				99,85

Меню Сад

Пищевая ценность				Выход	Источник	Наименование блюда	Стоимость питания
Белки	Жиры	Углеводы	ККал				
Завтрак							
-	-	1	5	0,025		Бутерброды с сыром 1	3,35
6	6	17	140	0,190		Каша манная молочная	10,64
3	3	16	101	0,200		Кофейный напиток с молоком	6,72
							20,71
Обед							
2	3	9	70	0,180		Свекольник со сметаной и яйцом	5,31
22	17	15	296	0,160		Голубцы с мясом (ленивые)	34,48
2	1	17	86	40		Хлеб пшеничный 1	-
2	-	11	47	0,025		хлеб ржаной	2,21
-	-	21	82	0,150		Компот из сухофруктов	2,18
							44,18
Второй завтрак							
1	-	10	42	100		Сок натуральный	5,51
							5,51
Полдник							
4	9	33	216	60		Булочка осенняя	7,06
-	-	10	42	0,180		Чай с сахаром/2	0,63
							7,69
Ужин							
1	2	3	38	40		Салат из свеклы	1,01
3	3	25	143	0,150		Картофель отварной	7,34
10	12	16	210	0,080		Оладьи из печени	20,90
1	-	8	43	20		Хлеб пшеничный	-
2	-	11	47	0,025		хлеб ржаной	1,01
-	-	7	29	0,150		Чай с лимоном 1	1,04
-	-	10	44	0,100		Яблоки	9,61
							40,91
58	57	241	1 680				119,00