

25 августа 2022 г.

Меню Ясли

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

Завтрак

| | | | | | |
|---|---|----|-----|-------|--------------------------|
| - | - | - | 3 | 25 | Бутерброды с маслом |
| 4 | 5 | 13 | 110 | 0,150 | Каша манная молочная |
| 3 | - | 11 | 77 | 0,150 | Чай со сгущенным молоком |

Обед

| | | | | | |
|----|---|----|-----|-------|----------------------------|
| - | 1 | 1 | 16 | 40 | Салат из капусты и моркови |
| 4 | 3 | 12 | 98 | 0,150 | Суп Итальянский |
| 3 | 5 | 25 | 147 | 0,120 | Каша перловая рассыпчатая |
| 10 | 6 | 3 | 104 | 0,060 | Азу из мяса кур |
| 2 | 1 | 13 | 64 | 30 | Хлеб пшеничный |
| 1 | - | 9 | 38 | 0,020 | Хлеб ржаной |
| - | - | 21 | 82 | 0,150 | Компот из сухофруктов |

Второй завтрак

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

Полдник

| | | | | | |
|---|---|----|-----|-------|---------------------|
| 2 | 3 | 30 | 149 | 0,050 | Ватрушка с повидлом |
| 3 | 3 | 13 | 89 | 150 | Какао с молоком |

Ужин

| | | | | | |
|---|---|----|-----|-------|-------------------|
| 1 | 2 | 3 | 37 | 40 | Винегрет овощной |
| 2 | 5 | 11 | 116 | 0,120 | Картофельное пюре |
| 8 | 5 | 11 | 120 | 0,060 | Котлеты рыбные |
| 1 | - | 8 | 43 | 20 | Хлеб пшеничный |
| 1 | - | 9 | 38 | 0,020 | Хлеб ржаной |
| - | - | 7 | 29 | 0,150 | Чай с лимоном 1 |

47 40 210 1 402

Меню Сад

25 августа 2022 г.

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

Завтрак

| | | | | | |
|---|---|----|-----|-------|--------------------------|
| - | - | - | 3 | 25 | Бутерброды с маслом |
| 6 | 6 | 17 | 140 | 0,190 | Каша манная молочная |
| 3 | - | 11 | 77 | 0,150 | Чай со сгущенным молоком |

Обед

| | | | | | |
|----|---|----|-----|-------|----------------------------|
| - | 2 | 1 | 21 | 50 | Салат из капусты и моркови |
| 1 | 3 | 9 | 67 | 0,180 | Суп Итальянский |
| 3 | 6 | 31 | 183 | 0,150 | Каша перловая рассыпчатая |
| 13 | 8 | 4 | 139 | 0,080 | Азу из мяса кур |
| 2 | 1 | 17 | 86 | 40 | Хлеб пшеничный 1 |
| 2 | - | 11 | 47 | 0,025 | Хлеб ржаной |
| - | - | 21 | 82 | 0,150 | Компот из сухофруктов |

Второй завтрак

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

Полдник

| | | | | | |
|---|---|----|-----|-------|---------------------|
| 3 | 5 | 37 | 193 | 0,060 | Ватрушка с повидлом |
| 3 | 3 | 13 | 89 | 150 | Какао с молоком |

Ужин

| | | | | | |
|----|---|----|-----|-------|-------------------|
| 1 | 3 | 4 | 46 | 50 | Винегрет овощной |
| 3 | 6 | 14 | 145 | 0,150 | Картофельное пюре |
| 10 | 6 | 12 | 139 | 0,070 | Котлеты рыбные |
| 1 | - | 8 | 43 | 20 | Хлеб пшеничный |
| 2 | - | 11 | 47 | 0,025 | Хлеб ржаной |
| - | - | 7 | 29 | 0,150 | Чай с лимоном 1 |

53 50 240 1 619

