

26 июля 2022 г.

Меню Ясли

Пищевая ценность				Выход	Источник	Наименование блюда
Белки	Жиры	Углеводы	ККал			
Завтрак						
-	3	6	46	40		Салат свекольный
2	8	15	136	20		Батон
5	7	5	101	100		Омлет с морковью
3	2	14	91	180		Кофейный напиток с молоком
Обед						
1	2	9	58	150		Рассольник домашний со сметаной
4	5	17	130	0,110		Каша гречневая рассыпчатая с овощами
10	12	5	164	0,050		Котлеты "дружба"
2	1	13	64	30		Хлеб пшеничный
2	-	18	76	40		Хлеб ржаной
-	-	18	70	0,150		Компот из свежих плодов (яблок)
Второй завтрак						
1	-	10	42	100		Сок натуральный
Полдник						
3	2	17	98	0,050		Пирожки с картофелем
4	4	6	80	0,150		Варенец
Ужин						
13	10	21	278	130		Пудинг творожно-морковный
-	2	1	27	30		Соус сметанный
-	-	7	28	0,150		Чай без сахара 1
51	58	182	1 488			

26 июля 2022 г.

Меню Сад

Пищевая ценность				Выход	Источник	Наименование блюда
Белки	Жиры	Углеводы	ККал			
Завтрак						
1	3	7	61	50		Салат свекольный
3	9	18	170	30		Батон
6	7	6	111	0,110		Омлет с морковью
3	3	16	101	0,200		Кофейный напиток с молоком
Обед						
13	3	10	70	0,180		Рассольник домашний со сметаной
5	6	20	153	0,130		Каша гречневая рассыпчатая с овощами
14	16	7	230	70		Котлеты "Дружба"
2	1	17	86	40		Хлеб пшеничный 1
3	1	22	95	50		Хлеб ржаной
-	-	18	70	0,150		Компот из свежих плодов (яблок)
Второй завтрак						
1	-	10	42	100		Сок натуральный
Полдник						
3	2	21	117	60		Пирожки с картофелем
4	4	6	80	0,150		Варенец
Ужин						
16	13	26	280	160		Пудинг творожно-морковный
-	3	1	35	40		Соус сметанный
-	-	7	28	0,150		Чай без сахара 1
74	72	213	1 729			

