

27 мая 2022 г.

Меню Ясли

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

Завтрак

| | | | | | |
|---|---|----|-----|-------|----------------------------|
| - | - | 3 | 12 | 0,030 | Пюре морковно-яблочное |
| 2 | 8 | 15 | 136 | 20 | Батон |
| 6 | 7 | 25 | 184 | 200 | Каша геркулесовая молочная |
| 3 | - | 14 | 89 | 0,180 | Чай со сгущенным молоком |

Обед

| | | | | | |
|----|---|----|-----|-------|----------------------------------|
| 3 | 4 | 3 | 55 | 40 | Салат "Степной" из разных овощей |
| 4 | 2 | 9 | 68 | 150 | Рассольник рыбный со сметаной |
| 5 | 8 | 20 | 168 | 0,130 | Пюре овощное |
| 12 | 5 | 1 | 99 | 0,030 | Гуляш из мяса кур /1 |
| 1 | - | 8 | 43 | 20 | Хлеб пшеничный |
| 2 | - | 18 | 76 | 40 | Хлеб ржаной |
| - | - | 21 | 82 | 0,150 | Напиток из плодов шиповника |

Второй завтрак

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

Полдник

| | | | | | |
|---|---|----|-----|-------|------------------|
| 3 | 4 | 15 | 105 | 0,050 | Пирог с капустой |
| 5 | 4 | 8 | 85 | 150 | Молоко кипяченое |

Ужин

| | | | | | |
|----|----|----|-----|-------|------------------------------|
| 13 | 12 | 30 | 276 | 0,150 | Пудинг из творога с яблоками |
| - | 2 | 1 | 27 | 30 | Соус сметанный |
| - | - | 7 | 28 | 0,150 | Чай без сахара 1 |
| - | - | 10 | 44 | 0,100 | Яблоки |

61 58 219 1 619

Меню Сад

27 мая 2022 г.

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

Завтрак

| | | | | | |
|---|---|----|-----|-------|----------------------------|
| - | - | 4 | 16 | 40 | Пюре морковно-яблочное |
| 3 | 9 | 18 | 170 | 30 | Батон |
| 8 | 9 | 31 | 231 | 250 | Каша геркулесовая молочная |
| 3 | - | 14 | 89 | 0,180 | Чай со сгущенным молоком |

Обед

| | | | | | |
|----|---|----|-----|-------|----------------------------------|
| 2 | 5 | 4 | 69 | 50 | Салат "Степной" из разных овощей |
| 1 | 2 | 9 | 58 | 0,180 | Рассольник рыбный со сметаной |
| 3 | 5 | 14 | 112 | 0,150 | Пюре овощное |
| 15 | 7 | 2 | 13 | 0,040 | Гуляш из мяса кур/1 |
| 2 | 1 | 13 | 64 | 30 | Хлеб пшеничный |
| 3 | 1 | 22 | 95 | 50 | Хлеб ржаной |
| - | - | 21 | 82 | 0,150 | Напиток из плодов шиповника |

Второй завтрак

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

Полдник

| | | | | | |
|---|---|----|-----|-----|------------------|
| 3 | 5 | 18 | 126 | 60 | Пирог с капустой |
| 5 | 5 | 9 | 102 | 180 | Молоко кипяченое |

Ужин

| | | | | | |
|----|----|----|-----|-------|------------------------------|
| 16 | 15 | 36 | 332 | 0,180 | Пудинг из творога с яблоками |
| - | 3 | 1 | 35 | 40 | Соус сметанный |
| - | - | 7 | 28 | 0,150 | Чай без сахара 1 |
| - | - | 10 | 44 | 0,100 | Яблоки |

65 67 243 1 707