

28 ноября 2022 г.

**Меню Ясли**

Пищевая ценность				Выход	Источник	Наименование блюда
Белки	Жиры	Углеводы	ККал			
<b>Завтрак</b>						
-	-	4	17	0,030		Морковь протертая с сахаром
-	-	-	3	25		Бутерброды с маслом
4	5	20	134	0,150		Каша "Дружба"
3	3	13	89	150		Какао с молоком
<b>Обед</b>						
1	2	10	65	0,150		Борщ красный со сметаной
9	4	24	162	0,110		Гороховое пюре
12	5	1	99	0,030		Гуляш из печени
2	1	17	86	40		Хлеб пшеничный 1
1	-	9	38	0,020		Хлеб ржаной
-	-	21	82	0,150		Компот из сухофруктов
<b>Второй завтрак</b>						
1	-	10	42	100		Сок натуральный
<b>Полдник</b>						
2	3	19	104	25		Печенье промышленного производства
5	5	9	102	180		Молоко кипяченое
<b>Ужин</b>						
-	1	-	13	20		Салат из соленых огурцов
2	5	10	107	0,110		Картофельное пюре
5	5	3	73	0,050		Биточки рыбно-овощные
1	-	8	43	20		Хлеб пшеничный
1	-	9	38	0,020		Хлеб ржаной
-	-	7	28	0,150		Чай с сахаром/2
<b>52</b>	<b>39</b>	<b>196</b>	<b>1 326</b>			

**Меню Сад**

Пищевая ценность				Выход	Источник	Наименование блюда
Белки	Жиры	Углеводы	ККал			
<b>Завтрак</b>						
-	-	6	23	40		Морковь протертая с сахаром
-	-	-	3	25		Бутерброды с маслом
5	6	24	162	0,180		Каша "Дружба"
3	3	13	89	150		Какао с молоком
<b>Обед</b>						
2	12	79	39	0,180		Борщ красный со сметаной
12	5	31	212	0,130		Гороховое пюре
15	7	2	13	0,040		Гуляш из печени
3	1	21	107	50		Хлеб пшеничный
2	-	11	47	0,025		хлеб ржаной
-	-	21	82	0,150		Компот из сухофруктов
<b>Второй завтрак</b>						
1	-	10	42	100		Сок натуральный
<b>Полдник</b>						
2	3	22	125	30		Печенье промышленного производства
6	5	10	133	0,200		Молоко кипяченое
<b>Ужин</b>						
-	2	-	18	25		Салат из соленых огурцов
3	6	12	126	0,130		Картофельное пюре
7	7	5	114	0,070		Биточки рыбно-овощные
1	-	8	43	20		Хлеб пшеничный
2	-	11	47	0,025		хлеб ржаной
-	-	10	42	0,180		Чай с сахаром/2
<b>64</b>	<b>58</b>	<b>298</b>	<b>1 467</b>			

