

28 декабря 2022 г.

Меню Ясли

Пищевая ценность				Выход	Источник	Наименование блюда
Белки	Жиры	Углеводы	ККал			
Завтрак						
-	-	1	5	0,025		Бутерброды с сыром 1
5	6	22	157	0,180		Суп молочный с вермишелью
3	2	11	77	0,150		Чай с молоком 1
Обед						
4	3	9	81	0,150		Суп картофельный с куриными фрикадельками -
4	5	11	98	0,150		Капуста запеченная под бешамелью
1	-	8	43	20		Хлеб пшеничный
1	-	9	38	0,020		Хлеб ржаной
-	-	21	82	0,150		Напиток из плодов шиповника
Второй завтрак						
1	-	10	42	100		Сок натуральный
Полдник						
3	6	30	184	50		Сметанник
5	5	9	102	180		Молоко кипяченое
Ужин						
1	1	2	22	40		Салат "Школьный"
2	3	23	122	0,130		Картофель тушеный с луком и томатом
12	14	2	192	48		Печень по-строгановски
1	-	8	43	20		Хлеб пшеничный
1	-	9	38	0,020		Хлеб ржаной
-	-	7	28	0,150		Чай с сахаром/2
-	-	10	44	0,100		Яблоки
45	48	203	1 398			

Меню Сад

Пищевая ценность				Выход	Источник	Наименование блюда
Белки	Жиры	Углеводы	ККал			
Завтрак						
-	-	1	5	0,025		Бутерброды с сыром 1
6	7	25	174	0,200		Суп молочный с вермишелью
3	2	14	89	0,180		Чай с молоком 1
Обед						
5	4	11	97	0,180		Суп картофельный с куриными фрикадельками
4	5	12	112	0,170		Капуста запеченная под бешамелью
2	1	17	86	40		Хлеб пшеничный 1
2	-	11	47	0,025		хлеб ржаной
-	-	21	82	0,150		Напиток из плодов шиповника
Второй завтрак						
1	-	10	42	100		Сок натуральный
Полдник						
4	9	39	248	60		Сметанник
6	5	10	133	0,200		Молоко кипяченое
Ужин						
1	3	5	54	50		Салат "Школьный"
3	3	27	141	150		Картофель тушеный с луком и томатом
14	17	3	237	55		Печень по-строгановски
1	-	8	43	20		Хлеб пшеничный
2	-	11	47	0,025		хлеб ржаной
-	-	10	42	0,180		Чай с сахаром/2
-	-	10	44	0,100		Яблоки
54	59	246	1 723			

