

29 ноября 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**

**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**

