

30 января 2023 г.

Меню Ясли

Пищевая ценность				Выход	Источник	Наименование блюда
Белки	Жиры	Углеводы	ККал			
Завтрак						
-	-	4	17	0,030		Морковь протертая с сахаром
-	-	-	3	25		Бутерброды с маслом
6	5	32	192	0,150		Каша пшеничная вязкая на молоке
3	3	13	89	150		Какао с молоком
Обед						
2	3	13	83	0,150		Суп с клецками
5	7	20	158	0,110		Макаронные изделия отварные с овощами
12	6	3	113	0,050		Печень по деревенски
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	2	18	104	55		Пирожки с морковью
5	5	9	102	180		Молоко кипяченое
Ужин						
-	3	3	34	0,040		Салат из свеклы и соленых огурцов
2	5	11	116	0,120		Картофельное пюре
4	3	2	47	0,050		Рыба тушеная со сметаной
1	-	8	43	20		Хлеб пшеничный
1	-	9	38	0,020		Хлеб ржаной
-	-	7	28	0,150		Чай с сахаром/2
49	42	202	1 372			

Меню Сад

Пищевая ценность				Выход	Источник	Наименование блюда
Белки	Жиры	Углеводы	ККал			
Завтрак						
-	-	6	23	40		Морковь протертая с сахаром
-	-	-	3	25		Бутерброды с маслом
8	6	39	231	0,180		Каша пшеничная вязкая на молоке
3	3	13	89	150		Какао с молоком
Обед						
2	3	16	99	0,180		Суп с клецками
6	8	24	187	0,130		Макаронные изделия отварные с овощами
17	8	5	158	0,070		Печень по деревенски
2	1	13	64	30		Хлеб пшеничный
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	3	23	133	70		Пирожки с морковью
5	5	9	102	180		Молоко кипяченое
Ужин						
-	3	3	43	50		Салат из свеклы и соленых огурцов
3	6	14	145	0,150		Картофельное пюре
13	8	5	142	60		Рыба тушеная со сметаной
1	-	8	43	20		Хлеб пшеничный
2	-	11	47	0,025		Хлеб ржаной
-	-	10	42	0,180		Чай с сахаром/2
68	55	241	1 723			

