

30 июня 2022 г.

Меню Ясли

Пищевая ценность				Выход	Источник	Наименование блюда
Белки	Жиры	Углеводы	ККал			

Завтрак

-	-	-	3	25	Бутерброды с маслом
4	5	13	110	0,150	Каша манная молочная
3	-	11	77	0,150	Чай со сгущенным молоком

Обед

1	3	2	29	0,030	Салат из отварной моркови с зеленым горошком
4	3	12	98	0,150	Суп Итальянский
3	5	25	147	0,120	Каша перловая рассыпчатая
10	6	3	104	0,060	Азу из мяса кур
2	1	13	64	30	Хлеб пшеничный
1	-	9	38	0,020	Хлеб ржаной
-	-	21	82	0,150	Компот из сухофруктов

Второй завтрак

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

Полдник

2	3	30	149	0,050	Ватрушка с повидлом
3	3	13	89	150	Какао с молоком

Ужин

1	2	3	37	40	Винегрет овощной
2	5	11	116	0,120	Картофельное пюре
8	5	11	120	0,060	Котлеты рыбные
1	-	8	43	20	Хлеб пшеничный
1	-	9	38	0,020	Хлеб ржаной
-	-	7	29	0,150	Чай с лимоном 1

47 42 211 1 414

30 июня 2022 г.

Меню Сад

Пищевая ценность				Выход	Источник	Наименование блюда
Белки	Жиры	Углеводы	ККал			

Завтрак

-	-	-	3	25	Бутерброды с маслом
6	6	17	140	0,190	Каша манная молочная
3	-	11	77	0,150	Чай со сгущенным молоком

Обед

1	3	2	38	0,040	Салат из отварной моркови с зеленым горошком
1	3	9	67	0,180	Суп Итальянский
3	6	31	183	0,150	Каша перловая рассыпчатая
13	8	4	139	0,080	Азу из мяса кур
2	1	17	86	40	Хлеб пшеничный 1
2	-	11	47	0,025	хлеб ржаной
-	-	21	82	0,150	Компот из сухофруктов

Второй завтрак

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

Полдник

3	5	37	193	0,060	Ватрушка с повидлом
3	3	13	89	150	Какао с молоком

Ужин

1	3	4	46	50	Винегрет овощной
3	6	14	145	0,150	Картофельное пюре
10	6	12	139	0,070	Котлеты рыбные
1	-	8	43	20	Хлеб пшеничный
2	-	11	47	0,025	хлеб ржаной
-	-	7	29	0,150	Чай с лимоном 1

54 52 240 1 635

