

31 октября 22 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
4	5	20	134	0,150	Каша "Дружба"
3	3	13	89	150	Какао с молоком

Обед

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

Второй завтрак

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

Полдник

2	3	19	104	25	Печенье промышленного производства
5	5	9	102	180	Молоко кипяченое

Ужин

-	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

52 39 196 1 326

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
5	6	24	162	0,180	Каша "Дружба"
3	3	13	89	150	Какао с молоком

Обед

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

Второй завтрак

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

Полдник

2	3	22	125	30	Печенье промышленного производства
6	5	10	133	0,200	Молоко кипяченое

Ужин

-	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

64 58 298 1 467

