

Меню Ясли

Пищевая ценность				Выход	Источник	Наименование блюда	Стоимость питания
Белки	Жиры	Углеводы	ККал				
Завтрак							
5	6	22	157	0,180		Суп молочный с вермишелью	15,83
-	-	-	3	25		Бутерброды с маслом	4,21
3	2	11	77	150		Чай с молоком	6,16
							26,20
Обед							
4	3	9	81	0,150		Суп картофельный с куриными фрикадельками -	16,15
2	4	15	98	0,130		Овощи тушеные	5,47
2	1	13	64	30		Хлеб пшеничный	1,26
1	-	9	38	0,020		Хлеб ржаной	0,82
-	-	21	82	0,150		Напиток из плодов шиповника	3,16
3	4	3	55	40		Салат "Степной" из разных овощей	2,48
							29,34
Второй завтрак							
1	-	10	42	100		Сок натуральный	7,52
							7,52
Полдник							
3	6	30	184	50		Сметанник	7,62
5	5	9	102	180		Молоко кипяченое	10,92
							18,54
Ужин							
2	3	23	122	0,130		Картофель тушеный с луком и томатом	3,58
1	-	8	43	20		Хлеб пшеничный	0,84
1	-	9	38	0,020		Хлеб ржаной	0,82
-	-	17	68	0,150		Компот из черной смородины	7,31
1	1	2	22	40		Салат "Школьный"	1,92
-	-	10	44	0,100		Яблоки	14,48
							28,95
35	36	222	1 319				110,55

Пищевая ценность				Выход	Источник	Наименование блюда	Стоимость питания
Белки	Жиры	Углеводы	ККал				
Меню Сад							
Завтрак							
6	7	25	174	0,200		Суп молочный с вермишелью	17,57
-	-	-	3	25		Бутерброды с маслом	4,17
3	2	14	89	180		Чай с молоком	6,56
							28,30
Обед							
5	4	11	97	0,180		Суп картофельный с куриными фрикадельками	17,47
2	4	18	113	0,150		Овощи тушеные	6,89
2	1	17	86	40		Хлеб пшеничный 1	1,68
2	-	11	47	0,025		хлеб ржаной	1,02
-	-	21	82	0,150		Напиток из плодов шиповника	3,21
2	5	4	69	50		Салат "Степной" из разных овощей	3,12
							33,39
Второй завтрак							
1	-	10	42	100		Сок натуральный	7,52
							7,52
Полдник							
4	9	39	248	60		Сметанник	8,85
6	5	10	133	0,200		Молоко кипяченое	12,12
							20,97
Ужин							
3	3	27	141	150		Картофель тушеный с луком и томатом	3,98
1	-	8	43	20		Хлеб пшеничный	0,84
2	-	11	47	0,025		хлеб ржаной	1,02
-	-	17	68	0,150		Компот из черной смородины	7,26
1	3	5	54	50		Салат "Школьный"	4,02
-	-	10	44	0,100		Яблоки	14,48
							31,60
40	45	258	1 580				121,78