

Меню Ясли

Пищевая ценность				Выход	Источник	Наименование блюда	Стоимость питания
Белки	Жиры	Углеводы	ККал				
Завтрак							
4	5	13	110	0,150		Каша манная молочная	9,61
-	-	1	5	0,025		Бутерброды с сыром 1	4,36
-	-	3	12	0,030		Салат из моркови и яблок	1,59
3	-	11	77	0,150		Чай со сгущенным молоком	3,01
							18,57
Обед							
4	3	12	98	0,150		Суп Итальянский	3,69
3	5	25	147	0,120		Каша перловая рассыпчатая	4,23
10	6	3	104	0,060		Азу из мяса кур	17,08
2	1	13	64	30		Хлеб пшеничный	1,44
1	-	9	38	0,020		Хлеб ржаной	0,78
-	-	21	82	0,150		Компот из сухофруктов	2,12
-	1	1	16	40		Салат из капусты и моркови	1,76
							31,10
Второй завтрак							
1	-	10	42	100		Сок натуральный	7,52
							7,52
Полдник							
2	3	30	149	0,050		Ватрушка с повидлом	5,62
3	3	13	89	150		Какао с молоком	6,63
							12,25
Ужин							
3	3	30	160	0,120		Каша рисовая рассыпчатая с маслом	6,00
8	5	11	120	0,060		Котлеты рыбные	20,51
1	-	8	43	20		Хлеб пшеничный	0,96
1	-	9	38	0,020		Хлеб ржаной	0,78
-	-	7	29	150		Чай с лимоном	1,62
							29,87
							99,31
47	36	229	1 423				

Меню Сад

Пищевая ценность				Выход	Источник	Наименование блюда	Стоимость питания
Белки	Жиры	Углеводы	ККал				
Завтрак							
6	6	17	140	0,190		Каша манная молочная	12,10
-	-	1	5	0,025		Бутерброды с сыром 1	4,36
-	-	4	16	40		Салат из моркови и яблок	2,13
3	-	11	77	0,150		Чай со сгущенным молоком	3,01
							21,60
Обед							
1	3	9	67	0,180		Суп Итальянский	4,42
3	6	31	183	0,150		Каша перловая рассыпчатая	5,33
13	8	4	139	0,080		Азу из мяса кур	22,67
2	1	17	86	40		Хлеб пшеничный 1	1,92
2	-	11	47	0,025		хлеб ржаной	0,97
-	-	21	82	0,150		Компот из сухофруктов	2,12
-	2	1	21	50		Салат из капусты и моркови	2,23
							39,66
Второй завтрак							
1	-	10	42	100		Сок натуральный	7,52
							7,52
Полдник							
3	5	37	193	0,060		Ватрушка с повидлом	7,21
3	3	13	89	150		Какао с молоком	6,61
							13,82
Ужин							
4	4	37	200	0,150		Каша рисовая рассыпчатая с маслом	7,13
10	6	12	139	0,070		Котлеты рыбные	22,62
1	-	8	43	20		Хлеб пшеничный	0,97
2	-	11	47	0,025		хлеб ржаной	0,98
-	-	7	29	150		Чай с лимоном	1,62
							33,32
							115,92
54	45	262	1 646				