

Меню Ясли

Пищевая ценность				Выход	Источник	Наименование блюда
Белки	Жиры	Углеводы	ККал			

Завтрак

-	3	6	46	40	Салат свекольный
16	27	2	232	0,130	Омлет на натуральном молоке
-	-	1	5	0,025	Бутерброды с сыром 1
3	2	14	91	180	Кофейный напиток с молоком

Обед

1	2	9	58	150	Рассольник домашний со сметаной
9	4	24	162	0,110	Гороховое пюре
10	12	5	164	0,050	Котлеты "дружба"
2	1	13	64	30	Хлеб пшеничный
2	-	18	76	40	Хлеб ржаной
-	-	18	70	0,150	Компот из свежих плодов (яблок)

Второй завтрак

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

Полдник

3	2	17	98	0,050	Пирожки с картофелем
4	4	6	80	0,150	Варенец

Ужин

14	10	19	212	120	Суфле из творога
2	2	14	85	0,020	Сгущенное молоко
-	-	3	12	0,030	Салат из моркови и яблок
-	-	7	28	150	Чай без сахара

67 68 186 1 526

Меню Сад

Пищевая ценность				Выход	Источник	Наименование блюда
Белки	Жиры	Углеводы	ККал			

Завтрак

1	3	7	61	50	Салат свекольный
18	31	2	268	0,150	Омлет на натуральном молоке
-	-	1	5	0,025	Бутерброды с сыром 1
3	3	16	101	0,200	Кофейный напиток с молоком

Обед

13	3	10	70	0,180	Рассольник домашний со сметаной
12	5	31	212	0,130	Гороховое пюре
14	16	7	230	70	Котлеты "Дружба"
2	1	17	86	40	Хлеб пшеничный 1
3	1	22	95	50	Хлеб ржаной
-	-	18	70	0,150	Компот из свежих плодов (яблок)

Второй завтрак

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

Полдник

3	2	21	117	60	Пирожки с картофелем
4	4	6	80	0,150	Варенец

Ужин

18	12	25	274	150	Суфле из творога
2	3	19	85	0,030	Сгущенное молоко
-	-	4	16	40	Салат из моркови и яблок
-	-	7	28	150	Чай без сахара

96 84 223 1 840