

Меню Ясли

Пищевая ценность				Выход	Источник	Наименование блюда
Белки	Жиры	Углеводы	ККал			

Завтрак

5	6	22	157	0,180	Суп молочный с вермишелью
-	-	-	3	25	Бутерброды с маслом
3	2	11	77	150	Чай с молоком

Обед

4	3	9	81	0,150	Суп картофельный с куриными фрикадельками
3	8	29	190	0,150	Плов с овощами
1	-	8	43	20	Хлеб пшеничный
1	-	9	38	0,020	Хлеб ржаной
-	-	21	82	0,150	Напиток из плодов шиповника

Второй завтрак

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

Полдник

3	6	30	184	50	Сметанник
5	5	9	102	180	Молоко кипяченое

Ужин

2	3	23	122	0,130	Картофель тушеный с луком и томатом
1	-	8	43	20	Хлеб пшеничный
1	-	9	38	0,020	Хлеб ржаной
-	-	20	82	180	Компот из черной смородины
1	1	2	22	40	Салат "Школьный"
-	-	10	44	0,100	Яблоки

33 36 231 1 349

Меню Сад

Пищевая ценность				Выход	Источник	Наименование блюда
Белки	Жиры	Углеводы	ККал			

Завтрак

6	7	25	174	0,200	Суп молочный с вермишелью
-	-	-	3	25	Бутерброды с маслом
3	2	14	89	180	Чай с молоком

Обед

5	4	11	97	0,180	Суп картофельный с куриными фрикадельками
4	9	32	215	0,170	Плов с овощами
2	1	17	86	40	Хлеб пшеничный 1
2	-	11	47	0,025	хлеб ржаной
-	-	21	82	0,150	Напиток из плодов шиповника

Второй завтрак

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

Полдник

4	9	39	248	60	Сметанник
6	5	10	133	0,200	Молоко кипяченое

Ужин

3	3	27	141	150	Картофель тушеный с луком и томатом
1	-	8	43	20	Хлеб пшеничный
2	-	11	47	0,025	хлеб ржаной
-	-	20	82	180	Компот из черной смородины
1	3	5	54	50	Салат "Школьный"
-	-	10	44	0,100	Яблоки

39 45 272 1 628