

Меню Ясли

Пищевая ценность				Выход	Источник	Наименование блюда
Белки	Жиры	Углеводы	ККал			
Завтрак						
-	-	3	12	0,030		Пюре морковно-яблочное
6	5	32	192	0,150		Каша пшеничная вязкая на молоке
-	-	-	3	25		Бутерброды с маслом
3	2	14	91	180		Кофейный напиток с молоком
Обед						
1	3	10	73	0,150		Рассольник ленинградский со сметаной
13	12	18	227	0,150		Запеканка из капусты и отварного мяса кур
2	1	13	64	30		Хлеб пшеничный
2	-	18	76	40		Хлеб ржаной
-	-	17	68	0,150		Компот из черной смородины
Второй завтрак						
1	-	10	42	100		Сок натуральный
Полдник						
2	3	19	104	25		Печенье промышленного производства
4	4	6	80	0,150		Варенец
Ужин						
17	15	22	290	0,150		Запеканка из творога
-	2	1	27	30		Соус сметанный
-	-	7	28	150		Чай без сахара
-	-	10	44	0,100		Яблоки
53	48	199	1 421			

Меню Сад

Пищевая ценность				Выход	Источник	Наименование блюда
Белки	Жиры	Углеводы	ККал			
Завтрак						
-	-	4	16	40		Пюре морковно-яблочное
8	6	39	231	0,180		Каша пшеничная вязкая на молоке
-	-	-	3	25		Бутерброды с маслом
3	3	16	101	0,200		Кофейный напиток с молоком
Обед						
2	4	12	87	0,180		Рассольник ленинградский со сметаной
14	14	20	257	0,170		Запеканка из капусты и отварного мяса кур
2	1	17	86	40		Хлеб пшеничный 1
3	1	22	95	50		Хлеб ржаной
-	-	17	68	0,150		Компот из черной смородины
Второй завтрак						
1	-	10	42	100		Сок натуральный
Полдник						
2	3	22	125	30		Печенье промышленного производства
4	4	6	80	0,150		Варенец
Ужин						
20	17	24	328	0,170		Запеканка из творога
-	3	1	35	40		Соус сметанный
-	-	7	28	150		Чай без сахара
-	-	10	44	0,100		Яблоки
60	56	228	1 627			

