

**Меню Ясли**

Пищевая ценность				Выход	Источник	Наименование блюда
Белки	Жиры	Углеводы	ККал			
<b>Завтрак</b>						
4	5	18	131	0,150		Суп молочный гречневый
-	-	-	3	25		Бутерброды с маслом
3	3	13	89	150		Какао с молоком
<b>Обед</b>						
1	3	7	58	150		Свекольник со сметаной и яйцом
11	15	6	209	0,060		Колбаски по - деревенски из мяса кур
2	5	11	99	0,130		Капуста тушеная
1	-	8	43	20		Хлеб пшеничный
1	-	9	38	0,020		Хлеб ржаной
-	-	21	82	0,150		Напиток из плодов шиповника
<b>Второй завтрак</b>						
1	-	10	42	100		Сок натуральный
<b>Полдник</b>						
3	5	19	131	0,040		Гренки
5	5	9	102	180		Молоко кипяченое
<b>Ужин</b>						
3	5	37	209	0,150		Морковно-яблочная запеканка
-	-	9	37	15		Повидло
-	-	7	29	150		Чай с лимоном
-	-	10	44	0,100		Яблоки
<b>38</b>	<b>46</b>	<b>196</b>	<b>1 345</b>			

**Меню Сад**

Пищевая ценность				Выход	Источник	Наименование блюда
Белки	Жиры	Углеводы	ККал			
<b>Завтрак</b>						
5	6	22	157	0,180		Суп молочный гречневый
-	-	-	3	25		Бутерброды с маслом
3	3	13	89	150		Какао с молоком
<b>Обед</b>						
2	3	9	70	0,180		Свекольник со сметаной и яйцом
14	19	8	261	0,075		Колбаски по - деревенски из мяса кур
3	6	13	114	0,150		Капуста тушеная
2	1	17	86	40		Хлеб пшеничный 1
2	-	11	47	0,025		хлеб ржаной
-	-	21	82	0,150		Напиток из плодов шиповника
<b>Второй завтрак</b>						
1	-	10	42	100		Сок натуральный
<b>Полдник</b>						
4	7	28	196	0,060		Гренки
6	5	10	133	0,200		Молоко кипяченое
<b>Ужин</b>						
4	6	42	237	170		Морковно-яблочная запеканка
-	-	18	73	30		Повидло
-	-	10	41	180		Чай с лимоном
-	-	10	44	0,100		Яблоки
<b>47</b>	<b>57</b>	<b>243</b>	<b>1 675</b>			

