

**Меню Ясли**

Пищевая ценность				Выход	Источник	Наименование блюда
Белки	Жиры	Углеводы	ККал			
<b>Завтрак</b>						
4	5	17	127	0,150		Каша вязкая рисовая молочная
-	-	-	3	25		Бутерброды с маслом
3	2	14	91	180		Кофейный напиток с молоком
5	5	-	63	1 шт.		Яйцо отварное
<b>Обед</b>						
1	3	7	58	150		Свекольник со сметаной и яйцом
16	13	11	228	0,130		Голубцы с мясом ( ленивые )
1	-	8	43	20		Хлеб пшеничный
1	-	9	38	0,020		Хлеб ржаной
-	-	21	82	0,150		Компот из сухофруктов
1	2	3	37	40		Винегрет овощной
<b>Второй завтрак</b>						
550	-	10 000	42 220	100		Сок натуральный
<b>Полдник</b>						
3	7	28	179	50		Булочка осенняя
-	-	7	29	150		Чай с лимоном
<b>Ужин</b>						
3	7	22	156	0,150		Картофель запеченый в сметане
1	-	8	43	20		Хлеб пшеничный
1	-	9	38	0,020		Хлеб ржаной
-	-	17	68	0,150		Компот из черной смородины
-	-	10	44	0,100		Яблоки
<b>592</b>	<b>46</b>	<b>10 194</b>	<b>43 546</b>			

**Меню сад**

Пищевая ценность				Выход	Источник	Наименование блюда
Белки	Жиры	Углеводы	ККал			
<b>Завтрак</b>						
4	6	21	152	0,180		Каша вязкая рисовая молочная
-	-	-	3	25		Бутерброды с маслом
3	2	14	91	180		Кофейный напиток с молоком
5	5	-	63	1 шт.		Яйцо отварное
<b>Обед</b>						
2	3	9	70	0,180		Свекольник со сметаной и яйцом
22	17	15	296	0,160		Голубцы с мясом ( ленивые )
2	1	17	86	40		Хлеб пшеничный 1
2	-	11	47	0,025		хлеб ржаной
-	-	21	82	0,150		Компот из сухофруктов
1	3	4	46	50		Винегрет овощной
<b>Второй завтрак</b>						
550	-	10 000	42 220	100		Сок натуральный
<b>Полдник</b>						
4	9	33	216	60		Булочка осенняя
-	-	10	41	180		Чай с лимоном
<b>Ужин</b>						
3	8	25	177	0,170		Картофель запеченый в сметане
1	-	8	43	20		Хлеб пшеничный
2	-	11	47	0,025		хлеб ржаной
-	-	17	68	0,150		Компот из черной смородины
-	-	10	44	0,100		Яблоки
<b>601</b>	<b>54</b>	<b>10 227</b>	<b>43 793</b>			

