

**Меню Ясли**

| Пищевая ценность      |           |            |              | Выход | Источник | Наименование блюда                          |
|-----------------------|-----------|------------|--------------|-------|----------|---|
| Белки                 | Жиры      | Углеводы   | ККал         |       |          |   |
| <b>Завтрак</b>        |           |            |              |       |          |   |
| 4                     | 5         | 13         | 110          | 0,150 |          | Каша манная с печеньем                      |
| -                     | -         | -          | 3            | 25    |          | Бутерброды с маслом                         |
| 3                     | 3         | 13         | 89           | 150   |          | Какао с молоком                             |
| -                     | -         | 3          | 12           | 0,030 |          | Пюре морковное                              |
| <b>Обед</b>           |           |            |              |       |          |   |
| 1                     | 2         | 7          | 50           | 0,150 |          | Щи из свежей капусты со сметаной            |
| 5                     | 7         | 20         | 158          | 0,110 |          | Макаронные изделия отварные с овощами       |
| 12                    | 6         | 3          | 113          | 0,050 |          | Печень по деревенски                        |
| 1                     | -         | 8          | 43           | 20    |          | Хлеб пшеничный                              |
| 1                     | -         | 9          | 38           | 0,020 |          | Хлеб ржаной                                 |
| -                     | -         | 21         | 82           | 0,150 |          | Напиток из плодов шиповника                 |
| 1                     | 2         | 3          | 31           | 0,040 |          | Салат из свеклы с зеленым горошком          |
| <b>Второй завтрак</b> |           |            |              |       |          |   |
| 1                     | -         | 10         | 42           | 100   |          | Сок натуральный                             |
| <b>Полдник</b>        |           |            |              |       |          |   |
| 3                     | 4         | 15         | 105          | 0,050 |          | Пирог с капустой                            |
| 5                     | 5         | 9          | 102          | 180   |          | Молоко кипяченое                            |
| <b>Ужин</b>           |           |            |              |       |          |   |
| 1                     | 2         | 1          | 21           | 0,020 |          | Огурец соленый (промышленного производства) |
| 2                     | 5         | 11         | 116          | 0,120 |          | Картофельное пюре                           |
| 5                     | 5         | 3          | 73           | 0,050 |          | Биточки рыбо-овощные                        |
| 1                     | -         | 8          | 43           | 20    |          | Хлеб пшеничный                              |
| 1                     | -         | 9          | 38           | 0,020 |          | Хлеб ржаной                                 |
| -                     | -         | 18         | 67           | 150   |          | Кисель из концентрата                       |
| -                     | -         | 10         | 44           | 0,100 |          | Яблоки                                      |
| <b>49</b>             | <b>47</b> | <b>195</b> | <b>1 381</b> |       |          |   |

**Меню Сад**

| Пищевая ценность      |           |            |              | Выход | Источник | Наименование блюда                          |
|-----------------------|-----------|------------|--------------|-------|----------|---|
| Белки                 | Жиры      | Углеводы   | ККал         |       |          |   |
| <b>Завтрак</b>        |           |            |              |       |          |   |
| 5                     | 6         | 16         | 132          | 0,180 |          | Каша манная с печеньем                      |
| -                     | -         | -          | 3            | 25    |          | Бутерброды с маслом                         |
| 3                     | 3         | 13         | 89           | 150   |          | Какао с молоком                             |
| -                     | -         | 4          | 16           | 40    |          | Пюре морковное                              |
| <b>Обед</b>           |           |            |              |       |          |   |
| 1                     | 3         | 8          | 60           | 0,180 |          | Щи из свежей капусты со сметаной            |
| 6                     | 8         | 24         | 187          | 0,130 |          | Макаронные изделия отварные с овощами       |
| 17                    | 8         | 5          | 158          | 0,070 |          | Печень по деревенски                        |
| 2                     | 1         | 13         | 64           | 30    |          | Хлеб пшеничный                              |
| 2                     | -         | 11         | 47           | 0,025 |          | Хлеб ржаной                                 |
| -                     | -         | 21         | 82           | 0,150 |          | Напиток из плодов шиповника                 |
| 1                     | 2         | 4          | 39           | 0,050 |          | Салат из свеклы с зеленым горошком          |
| <b>Второй завтрак</b> |           |            |              |       |          |   |
| 1                     | -         | 10         | 42           | 100   |          | Сок натуральный                             |
| <b>Полдник</b>        |           |            |              |       |          |   |
| 3                     | 5         | 18         | 126          | 60    |          | Пирог с капустой                            |
| 5                     | 5         | 9          | 102          | 180   |          | Молоко кипяченое                            |
| <b>Ужин</b>           |           |            |              |       |          |   |
| 1                     | 4         | 1          | 32           | 0,030 |          | Огурец соленый (промышленного производства) |
| 3                     | 6         | 14         | 145          | 0,150 |          | Картофельное пюре                           |
| 7                     | 7         | 5          | 114          | 0,070 |          | Биточки рыбо-овощные                        |
| 1                     | -         | 8          | 43           | 20    |          | Хлеб пшеничный                              |
| 2                     | -         | 11         | 47           | 0,025 |          | Хлеб ржаной                                 |
| -                     | -         | 21         | 81           | 0,180 |          | Кисель из концентрата                       |
| -                     | -         | 10         | 44           | 0,100 |          | Яблоки                                      |
| <b>61</b>             | <b>58</b> | <b>226</b> | <b>1 654</b> |       |          |   |

