

Меню Ясли

Пищевая ценность				Выход	Источник	Наименование блюда
Белки	Жиры	Углеводы	ККал			
Завтрак						
4	5	13	110	0,150		Каша манная молочная
-	-	-	3	25		Бутерброды с маслом
3	-	14	89	180		Чай со сгущенным молоком
-	-	3	12	0,030		Салат из моркови и яблок
Обед						
4	2	9	68	150		Рассольник рыбный (горбуша) со сметаной
7	10	18	191	130		Плов из кур
1	-	8	43	20		Хлеб пшеничный
2	-	18	76	40		Хлеб ржаной
-	-	21	82	0,150		Напиток из плодов шиповника
-	1	1	12	0,030		Салат из капусты с растительным маслом
Второй завтрак						
550	-	10 000	42 220	100		Сок натуральный
Полдник						
3	4	15	105	0,050		Пирог с капустой
4	4	6	80	0,150		Варенец
Ужин						
13	12	30	276	0,150		Пудинг из творога с яблоками
-	2	1	27	30		Соус сметанный
-	-	7	28	150		Чай без сахара
-	-	10	44	0,100		Яблоки
594	42	10 175	43 466			

Меню Сад

Пищевая ценность				Выход	Источник	Наименование блюда
Белки	Жиры	Углеводы	ККал			
Завтрак						
6	6	17	140	0,190		Каша манная молочная
-	-	-	3	25		Бутерброды с маслом
3	-	14	89	180		Чай со сгущенным молоком
-	-	4	16	40		Салат из моркови и яблок
Обед						
1	2	9	58	0,180		Рассольник рыбный (горбуша) со сметаной
9	13	23	234	160		Плов из кур
2	1	13	64	30		Хлеб пшеничный
3	1	22	95	50		Хлеб ржаной
-	-	21	82	0,150		Напиток из плодов шиповника
-	1	1	16	0,040		Салат из капусты с растительным маслом
Второй завтрак						
550	-	10 000	42 220	100		Сок натуральный
Полдник						
3	5	18	126	60		Пирог с капустой
4	4	6	80	0,150		Варенец
Ужин						
16	15	36	332	0,180		Пудинг из творога с яблоками
-	3	1	35	40		Соус сметанный
-	-	7	28	150		Чай без сахара
-	-	10	44	0,100		Яблоки
598	51	10 201	43 662			

