

**Меню Ясли**

Пищевая ценность				Выход	Источник	Наименование блюда
Белки	Жиры	Углеводы	ККал			
<b>Завтрак</b>						
5	6	22	157	0,180		Суп молочный с вермишелью
-	-	1	5	0,025		Бутерброды с сыром 1
3	-	14	89	180		Чай со сгущенным молоком
<b>Обед</b>						
4	2	9	68	150		Рассольник рыбный со сметаной
10	14	16	224	0,150		Мясо кур тушеное с овощами
1	-	8	43	20		Хлеб пшеничный
2	-	18	76	40		Хлеб ржаной
-	-	17	68	0,150		Компот из черной смородины
<b>Второй завтрак</b>						
1	-	10	42	100		Сок натуральный
<b>Полдник</b>						
3	2	17	98	0,050		Пирожки с картофелем
4	4	6	80	0,150		Варенец
<b>Ужин</b>						
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
<b>48</b>	<b>44</b>	<b>187</b>	<b>1 324</b>			

**Меню Сад**

Пищевая ценность				Выход	Источник	Наименование блюда
Белки	Жиры	Углеводы	ККал			
<b>Завтрак</b>						
6	7	25	174	0,200		Суп молочный с вермишелью
-	-	1	5	0,025		Бутерброды с сыром 1
3	-	14	89	180		Чай со сгущенным молоком
<b>Обед</b>						
1	2	9	58	0,180		Рассольник рыбный со сметаной
12	16	20	269	0,180		Мясо кур тушеное с овощами
2	1	13	64	30		Хлеб пшеничный
3	1	22	95	50		Хлеб ржаной
-	-	17	68	0,150		Компот из черной смородины
<b>Второй завтрак</b>						
1	-	10	42	100		Сок натуральный
<b>Полдник</b>						
3	2	21	117	60		Пирожки с картофелем
4	4	6	80	0,150		Варенец
<b>Ужин</b>						
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
<b>51</b>	<b>51</b>	<b>210</b>	<b>1 500</b>			

