

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

1	-	10	42	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

45 42 185 1 288

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

1	-	10	42	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

49 51 211 1 485