

Меню Ясли

Пищевая ценность				Выход	Источник	Наименование блюда
Белки	Жиры	Углеводы	ККал			
Завтрак						
5	5	-	63	1 шт.		Яйцо отварное
6	7	25	184	200		Каша геркулесовая молочная
-	-	-	3	25		Бутерброды с маслом
3	2	14	91	180		Кофейный напиток с молоком
Обед						
3	3	12	89	150		Суп - пюре из картофеля
2	5	11	99	0,130		Капуста тушеная
3	1	23	117	0,030		Сухарики из хлеба пшеничного
2	-	18	76	40		Хлеб ржаной
1	-	15	58	0,150		Компот морковно-яблочный
10	12	5	164	0,050		Котлеты "дружба"
Второй завтрак						
550	-	10 000	42 220	100		Сок натуральный
Полдник						
1 800	2 900	18 700	104 200	25		Печенье промышленного производства
4	4	6	80	0,150		Варенец
Ужин						
10	11	38	282	0,130		Запеканка из вермишели с творогом
2	2	14	85	0,020		Сгущенное молоко
-	-	7	29	150		Чай с лимоном
-	-	10	44	0,100		Яблоки
2 402	2 953	28 900	147 884			

Меню Сад

Пищевая ценность				Выход	Источник	Наименование блюда
Белки	Жиры	Углеводы	ККал			
Завтрак						
5	5	-	63	1 шт.		Яйцо отварное
8	9	31	231	250		Каша геркулесовая молочная
-	-	-	3	25		Бутерброды с маслом
3	3	16	101	0,200		Кофейный напиток с молоком
Обед						
3	3	12	89	0,180		Суп - пюре из картофеля
3	6	13	114	0,150		Капуста тушеная
3	1	23	117	0,030		Сухарики из хлеба пшеничного
3	1	22	95	50		Хлеб ржаной
1	-	15	58	0,150		Компот морковно-яблочный
14	16	7	230	70		Котлеты "дружба"
Второй завтрак						
550	-	10 000	42 220	100		Сок натуральный
Полдник						
2 160	3 480	22 440	125 040	30		Печенье промышленного производства
4	4	6	80	0,150		Варенец
Ужин						
12	13	47	347	0,160		Запеканка из вермишели с творогом
2	3	19	85	0,030		Сгущенное молоко
-	-	7	29	150		Чай с лимоном
-	-	10	44	0,100		Яблоки
2 772	3 544	32 669	168 946			

