

Меню Ясли

Пищевая ценность				Выход	Источник	Наименование блюда
Белки	Жиры	Углеводы	ККал			
Завтрак						
4	5	18	131	0,150		Суп молочный гречневый
-	-	-	3	25		Бутерброды с маслом
3	3	13	89	150		Какао с молоком
Обед						
1	3	7	58	150		Свекольник со сметаной и яйцом
209	15	6	209	0,060		Колбаски по-деревенски
2	5	11	99	0,130		Капуста тушеная
1	-	8	43	20		Хлеб пшеничный
1	-	9	38	0,020		Хлеб ржаной
-	-	21	82	0,150		Напиток из плодов шиповника
Второй завтрак						
1	-	10	42	100		Сок натуральный
Полдник						
3	5	19	131	0,040		Гренки
5	5	9	102	180		Молоко кипяченое
Ужин						
3	5	37	209	0,150		Морковно-яблочная запеканка
-	-	9	37	15		Повидло
-	-	7	29	150		Чай с лимоном
-	-	10	44	0,100		Яблоки
236	46	196	1 345			

Меню Сад

Пищевая ценность				Выход	Источник	Наименование блюда
Белки	Жиры	Углеводы	ККал			
Завтрак						
5	6	22	157	0,180		Суп молочный гречневый
-	-	-	3	25		Бутерброды с маслом
3	3	13	89	150		Какао с молоком
Обед						
2	3	9	70	0,180		Свекольник со сметаной и яйцом
14	19	8	261	0,075		Колбаски по-деревенски
3	6	13	114	0,150		Капуста тушеная
2	1	17	86	40		Хлеб пшеничный 1
2	-	11	47	0,025		хлеб ржаной
-	-	21	82	0,150		Напиток из плодов шиповника
Второй завтрак						
1	-	10	42	100		Сок натуральный
Полдник						
4	7	28	196	0,060		Гренки
6	5	10	133	0,200		Молоко кипяченое
Ужин						
4	6	42	237	170		Морковно-яблочная запеканка
-	-	18	73	30		Повидло
-	-	10	41	180		Чай с лимоном
-	-	10	44	0,100		Яблоки
47	57	243	1 675			

