

ГБОУ лицей с. Хрящевка СПДС "Сказка"
20 ноября 2023 г.

Меню Ясли

Пищевая ценность				Выход	Источник	Наименование блюда
Белки	Жиры	Углеводы	ККал			

Завтрак

6	5	32	192	0,150	Каша пшеничная вязкая на молоке
-	-	-	3	25	Бутерброды с маслом
3	3	13	89	150	Какао с молоком
-	-	4	17	0,030	Морковь протертая с сахаром

Обед

2	3	13	83	0,150	Суп с клецками
4	5	17	130	0,110	Каша гречневая рассыпчатая с овощами
12	5	1	99	0,030	Гуляш из печени
1	-	8	43	20	Хлеб пшеничный
1	-	9	38	0,020	Хлеб ржаной
-	-	21	82	0,150	Напиток из плодов шиповника
1	2	4	36	40	Салат витаминный

Второй завтрак

1	-	10	42	100	Сок натуральный
---	---	----	----	-----	-----------------

Полдник

3	2	18	104	55	Пирожки с морковью
5	5	9	102	180	Молоко кипяченое

Ужин

-	1	1	11	0,010	Салат луковый
2	5	11	116	0,120	Картофельное пюре
4	3	2	47	0,050	Рыба тушеная со сметаной
1	-	8	43	20	Хлеб пшеничный
1	-	9	38	0,020	Хлеб ржаной
-	-	18	67	150	Кисель из концентрата
-	-	10	44	0,100	Яблоки

50 40 220 1 427

Меню Сад

Пищевая ценность				Выход	Источник	Наименование блюда
Белки	Жиры	Углеводы	ККал			

Завтрак

8	6	39	231	0,180	Каша пшеничная вязкая на молоке
-	-	-	3	25	Бутерброды с маслом
3	3	13	89	150	Какао с молоком
-	-	6	23	40	Морковь протертая с сахаром

Обед

2	3	16	99	0,180	Суп с клецками
5	6	20	153	0,130	Каша гречневая рассыпчатая с овощами
15	7	2	13	0,040	Гуляш из печени
2	1	13	64	30	Хлеб пшеничный
2	-	11	47	0,025	Хлеб ржаной
-	-	21	82	0,150	Напиток из плодов шиповника
1	2	6	46	50	Салат витаминный

Второй завтрак

1	-	10	42	100	Сок натуральный
---	---	----	----	-----	-----------------

Полдник

4	3	23	133	70	Пирожки с морковью
5	5	9	102	180	Молоко кипяченое

Ужин

-	1	1	17	0,015	Салат луковый
3	6	14	145	0,150	Картофельное пюре
13	8	5	142	60	Рыба тушеная со сметаной
1	-	8	43	20	Хлеб пшеничный
2	-	11	47	0,025	Хлеб ржаной
-	-	21	81	0,180	Кисель из концентрата
-	-	10	44	0,100	Яблоки

66 52 260 1 646