

Меню Ясли

Пищевая ценность				Выход	Источник	Наименование блюда	Стоимость питания
Белки	Жиры	Углеводы	ККал				
Завтрак							
4	5	13	110	0,150		Каша манная молочная	10,53
-	-	-	3	25		Бутерброды с маслом	2,70
3	-	14	89	180		Чай со сгущенным молоком	5,94
-	-	3	12	0,030		Салат из моркови и яблок	2,38
Обед							
4	2	9	68	150		Рассольник рыбный (горбуша) со сметаной	18,76
7	10	18	191	130		Плов из кур	31,33
1	-	8	43	20		Хлеб пшеничный	-
2	-	18	76	40		Хлеб ржаной	-
-	-	21	82	0,150		Напиток из плодов шиповника	3,21
-	1	1	12	0,030		Салат из капусты с растительным маслом	0,69
Второй завтрак							
1	-	10	42	100		Сок натуральный	7,60
							7,60
Полдник							
3	4	15	105	0,050		Пирог с капустой	4,79
4	4	6	80	0,150		Варенец	10,85
Ужин							
13	12	30	276	0,150		Пудинг из творога с яблоками	34,38
-	2	1	27	30		Соус сметанный	2,30
-	-	7	28	150		Чай без сахара	0,22
-	-	10	44	0,100		Яблоки	14,52
45	42	185	1 288				150,20

Меню Сад

Пищевая ценность				Выход	Источник	Наименование блюда	Стоимость питания
Белки	Жиры	Углеводы	ККал				
Завтрак							
6	6	17	140	0,190		Каша манная молочная	13,34
-	-	-	3	25		Бутерброды с маслом	2,70
3	-	14	89	180		Чай со сгущенным молоком	5,96
-	-	4	16	40		Салат из моркови и яблок	3,28
Обед							
1	2	9	58	0,180		Рассольник рыбный (горбуша) со сметаной	22,59
9	13	23	234	160		Плов из кур	39,11
2	1	13	64	30		Хлеб пшеничный	-
3	1	22	95	50		Хлеб ржаной	-
-	-	21	82	0,150		Напиток из плодов шиповника	3,21
-	1	1	16	0,040		Салат из капусты с растительным маслом	0,93
Второй завтрак							
1	-	10	42	100		Сок натуральный	7,60
							7,60
Полдник							
3	5	18	126	60		Пирог с капустой	5,94
4	4	6	80	0,150		Варенец	10,85
							16,79
Ужин							
16	15	36	332	0,180		Пудинг из творога с яблоками	42,07
-	3	1	35	40		Соус сметанный	3,19
-	-	7	28	150		Чай без сахара	0,21
-	-	10	44	0,100		Яблоки	14,52
							59,99
49	51	211	1 485				175,50