

Меню Ясли

Пищевая ценность				Выход	Источник	Наименование блюда
Белки	Жиры	Углеводы	ККал			
Завтрак						
4	5	17	127	0,150		Каша вязкая рисовая молочная
-	-	-	3	25		Бутерброды с маслом
3	2	14	91	180		Кофейный напиток с молоком
5	5	-	63	1 шт.		Яйцо отварное
Обед						
1	3	7	58	150		Свекольник со сметаной и яйцом
16	13	11	228	0,130		Голубцы с мясом (ленивые)
1	-	8	43	20		Хлеб пшеничный
1	-	9	38	0,020		Хлеб ржаной
-	-	21	82	0,150		Компот из сухофруктов
1	2	3	37	40		Винегрет овощной
Второй завтрак						
1	-	10	42	100		Сок натуральный
Полдник						
3	7	28	179	50		Булочка осенняя
-	-	7	29	150		Чай с лимоном
Ужин						
3	7	22	156	0,150		Картофель запеченный в сметане
1	-	8	43	20		Хлеб пшеничный
1	-	9	38	0,020		Хлеб ржаной
-	-	17	68	0,150		Компот из черной смородины
-	-	10	44	0,100		Яблоки
42	46	204	1 369			

Меню Сад

Пищевая ценность				Выход	Источник	Наименование блюда
Белки	Жиры	Углеводы	ККал			
Завтрак						
4	6	21	152	0,180		Каша вязкая рисовая молочная
-	-	-	3	25		Бутерброды с маслом
3	2	14	91	180		Кофейный напиток с молоком
5	5	-	63	1 шт.		Яйцо отварное
Обед						
2	3	9	70	0,180		Свекольник со сметаной и яйцом
22	17	15	296	0,160		Голубцы с мясом (ленивые)
2	1	17	86	40		Хлеб пшеничный 1
2	-	11	47	0,025		хлеб ржаной
-	-	21	82	0,150		Компот из сухофруктов
1	3	4	46	50		Винегрет овощной
Второй завтрак						
1	-	10	42	100		Сок натуральный
Полдник						
4	9	33	216	60		Булочка осенняя
-	-	10	41	180		Чай с лимоном
Ужин						
3	8	25	177	0,170		Картофель запеченный в сметане
1	-	8	43	20		Хлеб пшеничный
2	-	11	47	0,025		хлеб ржаной
-	-	17	68	0,150		Компот из черной смородины
-	-	10	44	0,100		Яблоки
52	54	237	1 615			