

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 | | | | | | |
| 550 | - | 10 000 | 42 220 | 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 запеченый 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 |
| 592 | 46 | 10 194 | 43 546 | | | |

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 | | | | | | |
| 550 | - | 10 000 | 42 220 | 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 запеченый 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 |
| 601 | 54 | 10 227 | 43 793 | | | |

