

ГБОУ лицей с. Хрящевка СПДС "Сказка"

13 сентября 2024 г.

Меню Ясли

| Пищевая ценность | | | | Выход | Источник | Наименование блюда |
|-----------------------|------|----------|--------|-------|----------|---|
| Белки | Жиры | Углеводы | ККал | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| 4 | 5 | 13 | 110 | 0,150 | | Каша манная молочная |
| 60 | 100 | 300 | 3 400 | 25 | | Бутерброды с маслом |
| 3 | - | 14 | 89 | 180 | | Чай со сгущенным молоком |
| - | - | 3 | 12 | 0,030 | | Салат из моркови и яблок |
| Обед | | | | | | |
| 4 | 2 | 9 | 68 | 150 | | Рассольник рыбный (горбуша) со сметаной |
| 7 | 10 | 18 | 191 | 130 | | Плов из кур |
| 1 228 | 428 | 8 372 | 42 886 | 20 | | Хлеб пшеничный |
| 2 | - | 18 | 76 | 40 | | Хлеб ржаной |
| - | - | 21 | 82 | 0,150 | | Напиток из плодов шиповника |
| - | 1 | 1 | 12 | 0,030 | | Салат из капусты с растительным маслом |
| Второй завтрак | | | | | | |
| 1 | - | 10 | 42 | 0,100 | | Сок натуральный |
| Полдник | | | | | | |
| 3 | 4 | 15 | 105 | 0,050 | | Пирог с капустой |
| 4 | 4 | 6 | 80 | 0,150 | | Варенец |
| Ужин | | | | | | |
| 13 | 12 | 30 | 276 | 0,150 | | Пудинг из творога с яблоками |
| - | 2 | 1 | 27 | 30 | | Соус сметанный |
| - | - | 7 | 28 | 150 | | Чай без сахара |
| - | - | 10 | 44 | 0,100 | | Яблоки |

1 331 569 8 849 47 528

Меню Сад

| Пищевая ценность | | | | Выход | Источник | Наименование блюда |
|-----------------------|------|----------|--------|-------|----------|---|
| Белки | Жиры | Углеводы | ККал | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| 6 | 6 | 17 | 140 | 0,190 | | Каша манная молочная |
| 60 | 100 | 300 | 3 400 | 25 | | Бутерброды с маслом |
| 3 | - | 14 | 89 | 180 | | Чай со сгущенным молоком |
| - | - | 4 | 16 | 40 | | Салат из моркови и яблок |
| Обед | | | | | | |
| 1 | 2 | 9 | 58 | 0,180 | | Рассольник рыбный (горбуша) со сметаной |
| 9 | 13 | 23 | 234 | 160 | | Плов из кур |
| 1 842 | 642 | 12 558 | 64 329 | 30 | | Хлеб пшеничный |
| 3 | 1 | 22 | 95 | 50 | | Хлеб ржаной |
| - | - | 21 | 82 | 0,150 | | Напиток из плодов шиповника |
| - | 1 | 1 | 16 | 0,040 | | Салат из капусты с растительным маслом |
| Второй завтрак | | | | | | |
| 1 | - | 10 | 42 | 0,100 | | Сок натуральный |
| Полдник | | | | | | |
| 3 | 5 | 18 | 126 | 60 | | Пирог с капустой |
| 4 | 4 | 6 | 80 | 0,150 | | Варенец |
| Ужин | | | | | | |
| 16 | 15 | 36 | 332 | 0,180 | | Пудинг из творога с яблоками |
| - | 3 | 1 | 35 | 40 | | Соус сметанный |
| - | - | 7 | 28 | 150 | | Чай без сахара |
| - | - | 10 | 44 | 0,100 | | Яблоки |

1 949 792 13 057 69 146