

Меню Ясли

Пищевая ценность				Выход	Источник	Наименование блюда
Белки	Жиры	Углеводы	ККал			
Завтрак						
4	5	20	134	0,150		Каша "Дружба"
-	-	-	3	25		Бутерброды с маслом
5	5	-	63	1 шт.		Яйцо отварное
3	3	13	89	150		Какао с молоком
-	-	3	12	0,030		Пюре морковно-яблочное
Обед						
1	2	10	65	0,150		Борщ красный со сметаной
7	10	18	191	0,130		Каша гречневая с мясом кур
1	-	8	43	20		Хлеб пшеничный
1	-	9	38	0,020		Хлеб ржаной
1	-	15	58	0,150		Компот морковно-яблочный
Второй завтрак						
1	-	10	42	100		Сок натуральный
Полдник						
3	3	28	148	0,050		Сдоба обыкновенная
-	-	21	82	0,150		Напиток из плодов шиповника
Ужин						
3	4	26	145	130		Картофель в молоке
1	-	8	43	20		Хлеб пшеничный
-	-	7	29	150		Чай с лимоном
33	33	198	1 185			

Меню Сад

Пищевая ценность				Выход	Источник	Наименование блюда
Белки	Жиры	Углеводы	ККал			
Завтрак						
5	6	24	162	0,180		Каша "Дружба"
-	-	-	3	25		Бутерброды с маслом
5	5	-	63	1 шт.		Яйцо отварное
3	3	13	89	150		Какао с молоком
-	-	4	16	40		Пюре морковно-яблочное
Обед						
2	12	79	39	0,180		Борщ красный со сметаной
9	13	23	234	0,160		Каша гречневая с мясом кур
2	1	13	64	30		Хлеб пшеничный
2	-	11	47	0,025		хлеб ржаной
1	-	15	58	0,150		Компот морковно-яблочный
Второй завтрак						
1	-	10	42	100		Сок натуральный
Полдник						
4	4	34	177	0,060		Сдоба обыкновенная
-	-	21	82	0,150		Напиток из плодов шиповника
Ужин						
4	5	29	166	150		Картофель в молоке
1	-	8	43	20		Хлеб пшеничный
-	-	10	41	180		Чай с лимоном
38	49	294	1 328			

