

Меню Ясли

Пищевая ценность				Выход	Источник	Наименование блюда	Стоимость питания
Белки	Жиры	Углеводы	ККал				
Завтрак							
5	6	22	157	0,180		Суп молочный с вермишелью	20,26
-	-	1	5	0,025		Бутерброды с сыром 1	8,97
3	-	14	89	180		Чай со сгущенным молоком	4,75
							33,98
Обед							
4	2	9	68	150		Рассольник рыбный со сметаной	14,05
10	14	16	224	0,150		Мясо кур тушеное с овощами	34,17
1	-	8	43	20		Хлеб пшеничный	-
2	-	18	76	40		Хлеб ржаной	-
-	-	17	68	0,150		Компот из черной смородины	6,18
							54,40
Второй завтрак							
1	-	10	42	100		Сок натуральный	7,60
							7,60
Полдник							
3	2	17	98	0,050		Пирожки с картофелем	4,86
4	4	6	80	0,150		Варенец	13,86
							18,72
Ужин							
13	12	30	276	0,150		Пудинг из творога с яблоками	42,49
-	2	1	27	30		Соус сметанный	2,61
-	-	7	28	150		Чай без сахара	0,27
-	-	10	44	0,100		Яблоки	11,50
							56,87
48	44	187	1 324				171,57

Меню Сад

Пищевая ценность				Выход	Источник	Наименование блюда	Стоимость питания
Белки	Жиры	Углеводы	ККал				
Завтрак							
6	7	25	174	0,200		Суп молочный с вермишелью	22,48
-	-	1	5	0,025		Бутерброды с сыром 1	12,83
3	-	14	89	180		Чай со сгущенным молоком	4,75
							40,06
Обед							
1	2	9	58	0,180		Рассольник рыбный со сметаной	16,94
12	16	20	269	0,180		Мясо кур тушеное с овощами	43,66
2	1	13	64	30		Хлеб пшеничный	-
3	1	22	95	50		Хлеб ржаной	-
-	-	17	68	0,150		Компот из черной смородины	6,19
							66,79
Второй завтрак							
1	-	10	42	100		Сок натуральный	7,60
							7,60
Полдник							
3	2	21	117	60		Пирожки с картофелем	6,52
4	4	6	80	0,150		Варенец	13,86
							20,38
Ужин							
16	15	36	332	0,180		Пудинг из творога с яблоками	52,11
-	3	1	35	40		Соус сметанный	3,62
-	-	7	28	150		Чай без сахара	0,22
-	-	10	44	0,100		Яблоки	11,50
							67,45
51	51	210	1 500				202,28

