

Меню Ясли

Пищевая ценность				Выход	Источник	Наименование блюда
Белки	Жиры	Углеводы	ККал			
Завтрак						
6	7	25	184	200		Каша геркулесовая молочная
-	-	-	3	25		Бутерброды с маслом
3	2	14	91	180		Кофейный напиток с молоком
Обед						
1	1	11	59	150		Суп с макаронными изделиями
2	5	11	116	0,120		Картофельное пюре
11	5	4	105	0,050		Суфле из мяса кур
1	-	8	43	20		Хлеб пшеничный
1	-	9	38	0,020		Хлеб ржаной
-	-	21	82	0,150		Компот из сухофруктов
-	3	3	34	0,040		Салат из свеклы и соленых огурцов
Второй завтрак						
1	-	10	42	100		Сок натуральный
Полдник						
2	3	30	149	0,050		Ватрушка с повидлом
5	4	8	85	150		Молоко кипяченое
Ужин						
2	4	15	98	0,130		Овощи тушеные в сметанном соусе
1	-	8	43	20		Хлеб пшеничный
1	-	9	38	0,020		Хлеб ржаной
3	4	3	55	40		Салат "Степной" из разных овощей
-	-	18	67	150		Кисель из концентрата
-	-	10	44	0,100		Яблоки
42	40	218	1 376			

Меню Сад

Пищевая ценность				Выход	Источник	Наименование блюда
Белки	Жиры	Углеводы	ККал			
Завтрак						
8	9	31	231	250		Каша геркулесовая молочная
-	-	-	3	25		Бутерброды с маслом
3	3	16	101	0,200		Кофейный напиток с молоком
Обед						
2	1	13	65	180		Суп с макаронными изделиями
3	6	14	145	0,150		Картофельное пюре
13	6	4	126	0,060		Суфле из мяса кур
2	1	17	86	40		Хлеб пшеничный 1
2	-	11	47	0,025		хлеб ржаной
-	-	21	82	0,150		Компот из сухофруктов
-	3	3	43	50		Салат из свеклы и соленых огурцов
Второй завтрак						
1	-	10	42	100		Сок натуральный
Полдник						
3	5	37	193	0,060		Ватрушка с повидлом
5	5	9	102	180		Молоко кипяченое
Ужин						
3	5	20	128	0,170		Овощи тушеные в сметанном соусе
1	-	8	43	20		Хлеб пшеничный
2	-	11	47	0,025		хлеб ржаной
2	5	4	69	50		Салат "Степной" из разных овощей
-	-	21	81	0,180		Кисель из концентрата
-	-	10	44	0,100		Яблоки
50	50	261	1 677			

