

Меню Ясли

Пищевая ценность				Выход	Источник	Наименование блюда
Белки	Жиры	Углеводы	ККал			
Завтрак						
6	5	32	192	0,150		Каша пшеничная вязкая на молоке
-	-	-	3	25		Бутерброды с маслом
3	3	13	89	150		Какао с молоком
-	-	4	17	0,030		Морковь протертая с сахаром
Обед						
2	3	13	83	0,150		Суп с клецками
4	5	17	130	0,110		Каша гречневая рассыпчатая с овощами
12	5	1	99	0,030		Гуляш из печени
1	-	8	43	20		Хлеб пшеничный
1	-	9	38	0,020		Хлеб ржаной
-	-	21	82	0,150		Напиток из плодов шиповника
1	2	4	36	40		Салат витаминный
Второй завтрак						
550	-	10 000	42 220	100		Сок натуральный
Полдник						
3	2	18	104	55		Пирожки с морковью
5	5	9	102	180		Молоко кипяченое
Ужин						
-	1	1	11	0,010		Салат луковый
2	5	11	116	0,120		Картофельное пюре
4	3	2	47	0,050		Рыба тушеная со сметаной
1	-	8	43	20		Хлеб пшеничный
1	-	9	38	0,020		Хлеб ржаной
-	-	18	67	150		Кисель из концентрата
-	-	10	44	0,100		Яблоки
599	40	10 210	43 604			

Меню Сад

Пищевая ценность				Выход	Источник	Наименование блюда
Белки	Жиры	Углеводы	ККал			
Завтрак						
8	6	39	231	0,180		Каша пшеничная вязкая на молоке
-	-	-	3	25		Бутерброды с маслом
3	3	13	89	150		Какао с молоком
-	-	6	23	40		Морковь протертая с сахаром
Обед						
2	3	16	99	0,180		Суп с клецками
5	6	20	153	0,130		Каша гречневая рассыпчатая с овощами
15	7	2	13	0,040		Гуляш из печени
2	1	13	64	30		Хлеб пшеничный
2	-	11	47	0,025		Хлеб ржаной
-	-	21	82	0,150		Напиток из плодов шиповника
1	2	6	46	50		Салат витаминный
Второй завтрак						
550	-	10 000	42 220	100		Сок натуральный
Полдник						
4	3	23	133	70		Пирожки с морковью
5	5	9	102	180		Молоко кипяченое
Ужин						
-	1	1	17	0,015		Салат луковый
3	6	14	145	0,150		Картофельное пюре
13	8	5	142	60		Рыба тушеная со сметаной
1	-	8	43	20		Хлеб пшеничный
2	-	11	47	0,025		Хлеб ржаной
-	-	21	81	0,180		Кисель из концентрата
-	-	10	44	0,100		Яблоки
616	52	10 250	43 824			

