

Меню Ясли

Пищевая ценность				Выход	Источник	Наименование блюда
Белки	Жиры	Углеводы	ККал			
Завтрак						
-	2	6	40	0,040		Пюре свекольно-яблочное
9	12	4	160	0,130		Омлет натуральный с сыром
-	-	1	5	0,025		Бутерброды с сыром 1
-	-	7	28	150		Чай с сахаром
Обед						
1	2	7	50	0,150		Щи из свежей капусты со сметаной
7	10	21	215	0,150		Жаркое по-домашнему из мяса кур
2	1	13	64	30		Хлеб пшеничный
2	-	18	76	40		Хлеб ржаной
1	-	15	58	0,150		Компот морковно-лимонный
Второй завтрак						
550	-	10 000	42 220	100		Сок натуральный
Полдник						
1 800	2 900	18 700	104 200	25		Печенье промышленного производства
4	4	6	80	0,150		Варенец
Ужин						
13	12	30	277	0,150		Пудинг из творога и риса
2	2	14	85	0,020		Сгущенное молоко
-	-	7	28	150		Чай без сахара
2 392	2 946	28 848	147 585			

Меню Сад

Пищевая ценность				Выход	Источник	Наименование блюда
Белки	Жиры	Углеводы	ККал			
Завтрак						
-	2	7	49	0,050		Пюре свекольно-яблочное
11	14	4	185	0,150		Омлет натуральный с сыром
-	-	1	5	0,025		Бутерброды с сыром 1
-	-	10	40	180		Чай с сахаром
Обед						
1	3	8	60	0,180		Щи из свежей капусты со сметаной
8	12	24	243	0,170		Жаркое по-домашнему из мяса кур
2	1	17	86	40		Хлеб пшеничный 1
3	1	22	95	50		Хлеб ржаной
1	-	15	58	0,150		Компот морковно-лимонный
Второй завтрак						
550	-	10 000	42 220	100		Сок натуральный
Полдник						
2 160	3 480	22 440	125 040	30		Печенье промышленного производства
4	4	6	80	0,150		Варенец
Ужин						
15	14	34	313	0,170		Пудинг из творога и риса
2	3	19	85	0,030		Сгущенное молоко
-	-	7	28	150		Чай без сахара
2 759	3 533	32 614	168 587			

