

Меню Ясли

Пищевая ценность				Выход	Источник	Наименование блюда
Белки	Жиры	Углеводы	ККал			
Завтрак						
4	5	18	131	0,150		Суп молочный гречневый
-	-	1	5	0,025		Бутерброды с сыром 1
3	3	13	89	150		Какао с молоком
Обед						
				150		Суп гороховый с гренками
11	13	24	254	0,150		Запеканка картофельная с мясом кур
3	1	23	117	0,030		Сухарики из хлеба пшеничного
1	-	9	38	0,020		Хлеб ржаной
-	-	18	70	0,150		Компот из свежих плодов (яблок)
-	3	3	34	0,040		Салат из свеклы и соленых огурцов
Второй завтрак						
550	-	10 000	42 220	100		Сок натуральный
Полдник						
4	6	33	204	0,050		Плетенка с сахаром
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
-	-	18	67	150		Кисель из концентрата
587	39	10 199	43 491			

Меню Сад

Пищевая ценность				Выход	Источник	Наименование блюда
Белки	Жиры	Углеводы	ККал			
Завтрак						
5	6	22	157	0,180		Суп молочный гречневый
-	-	1	5	0,025		Бутерброды с сыром 1
3	3	13	89	150		Какао с молоком
Обед						
5	2	23	120	0,180		Суп гороховый с гренками
13	15	27	288	0,170		Запеканка картофельная с мясом кур
3	1	23	117	0,030		Сухарики из хлеба пшеничного
2	-	11	47	0,025		хлеб ржаной
-	-	18	70	0,150		Компот из свежих плодов (яблок)
-	3	3	43	50		Салат из свеклы и соленых огурцов
Второй завтрак						
550	-	10 000	42 220	100		Сок натуральный
Полдник						
5	7	42	265	0,060		Плетенка с сахаром
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
-	-	21	81	0,180		Кисель из концентрата
598	47	10 253	43 821			

