

Меню Ясли

Пищевая ценность				Выход	Источник	Наименование блюда	Стоимость питания
Белки	Жиры	Углеводы	ККал				
Завтрак							
4	5	13	110	0,150	Каша манная молочная	13,53	
-	-	-	3	25	Бутерброды с маслом	4,12	
3	2	11	77	150	Чай с молоком	7,87	
-	-	4	16	40	Пюре морковно-яблочное	3,29	
						28,81	
Обед							
4	2	9	68	150	Рассольник рыбный со сметаной	18,47	
7	10	18	191	130	Плов из кур	36,68	
1	-	8	43	20	Хлеб пшеничный	-	
2	-	18	76	40	Хлеб ржаной	-	
-	-	21	82	0,150	Напиток из плодов шиповника	5,08	
1	2	3	37	40	Винегрет овощной	3,32	
						63,55	
Второй завтрак							
5	4	8	85	150	Молоко кипяченое	12,03	
						12,03	
Полдник							
1	-	12	51	0,120	Сок натуральный	10,20	
13	12	30	276	0,150	Пудинг из творога с яблоками	51,29	
-	2	1	27	30	Соус сметанный	3,59	
						65,08	
42	41	158	1 141			169,47	

Меню Сад

Пищевая ценность				Выход	Источник	Наименование блюда	Стоимость питания
Белки	Жиры	Углеводы	ККал				
Завтрак							
6	6	17	140	0,190	Каша манная молочная	17,14	
-	-	-	3	25	Бутерброды с маслом	4,12	
3	2	14	89	180	Чай с молоком	8,22	
-	-	5	20	50	Пюре морковно-яблочное	4,07	
						33,55	
Обед							
1	2	9	58	0,180	Рассольник рыбный со сметаной	22,09	
9	13	23	234	160	Плов из кур	45,75	
2	1	13	64	30	Хлеб пшеничный	-	
3	1	22	95	50	Хлеб ржаной	-	
-	-	21	82	0,150	Напиток из плодов шиповника	5,09	
1	3	4	46	50	Винегрет овощной	3,97	
						76,90	
Второй завтрак							
5	5	9	102	180	Молоко кипяченое	14,43	
						14,43	
Полдник							
1	-	12	51	0,120	Сок натуральный	10,20	
16	15	36	332	0,180	Пудинг из творога с яблоками	62,71	
-	3	1	35	40	Соус сметанный	4,93	
						77,84	
47	51	186	1 351			202,72	

