

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				
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

Завтрак

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

Обед

5	5	9	102	180	Молоко кипяченое	14,43
						14,43

Второй завтрак

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
----	----	-----	-------	--	--------

