

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

