

Меню Ясли

Пищевая ценность				Выход	Источник	Наименование блюда	Стоимость питания
Белки	Жиры	Углеводы	ККал				
Завтрак							
6	5	24	164	0,120		Макаронные изделия отварные с маслом и сыром	7,88
-	-	-	3	25		Бутерброды с маслом	3,42
3	2	11	77	150		Чай с молоком	6,89
							18,19
Обед							
4	3	9	81	0,150		Суп картофельный с куриными фрикадельками -	18,94
3	8	29	190	0,150		Плов с овощами	11,88
1	-	8	43	20		Хлеб пшеничный	-
2	-	13	57	0,030		хлеб ржаной	-
-	-	21	82	0,150		Напиток из плодов шиповника	2,97
							33,79
Второй завтрак							
5	4	8	85	150		Молоко кипяченое	10,63
							10,63
Уплотненный полдник							
1	-	12	51	0,120		Сок натуральный	10,20
2	3	23	122	0,130		Картофель тушеный с луком и томатом	7,45
1	-	8	43	20		Хлеб пшеничный	-
1	1	2	22	40		Салат "Школьный"	1,60
-	-	10	44	0,100		Яблоки	10,10
							29,35
29	28	179	1 062				91,96

Меню Сад

Пищевая ценность				Выход	Источник	Наименование блюда	Стоимость питания
Белки	Жиры	Углеводы	ККал				
Завтрак							
9	7	36	195	0,150		Макаронные изделия отварные с маслом и сыром	9,84
-	-	-	3	25		Бутерброды с маслом	3,39
3	2	14	89	180		Чай с молоком	7,19
							20,42
Обед							
5	4	11	97	0,180		Суп картофельный с куриными фрикадельками	20,75
4	9	32	215	0,170		Плов с овощами	13,38
2	1	17	86	40		Хлеб пшеничный 1	-
2	-	18	76	40		Хлеб ржаной	-
-	-	21	82	0,150		Напиток из плодов шиповника	3,00
							37,13
Второй завтрак							
5	5	9	102	180		Молоко кипяченое	12,76
							12,76
Уплотненный полдник							
1	-	12	51	0,120		Сок натуральный	10,20
3	3	27	141	150		Картофель тушеный с луком и томатом	8,76
1	-	8	43	20		Хлеб пшеничный	-
1	3	5	54	50		Салат "Школьный"	3,05
-	-	10	44	0,100		Яблоки	10,09
							32,10
37	36	221	1 278				102,41

