

Меню Ясли

Пищевая ценность				Выход	Источник	Наименование блюда
Белки	Жиры	Углеводы	ККал			
Завтрак						
5	6	22	157	0,180		Суп молочный с вермишелью
-	-	-	3	25		Бутерброды с маслом
3	2	11	77	150		Чай с молоком
Обед						
4	3	9	81	0,150		Суп картофельный с куриными фрикадельками -
3	8	29	190	0,150		Плов с овощами
1	-	8	43	20		Хлеб пшеничный
1	-	9	38	0,020		Хлеб ржаной
-	-	21	82	0,150		Напиток из плодов шиповника
Второй завтрак						
550	-	10 000	42 220	100		Сок натуральный
Полдник						
3	6	30	184	50		Сметанник
5	5	9	102	180		Молоко кипяченое
Ужин						
2	3	23	122	0,130		Картофель тушеный с луком и томатом
1	-	8	43	20		Хлеб пшеничный
1	-	9	38	0,020		Хлеб ржаной
-	-	20	82	180		Компот из черной смородины
1	1	2	22	40		Салат "Школьный"
-	-	10	44	0,100		Яблоки
582	36	10 221	43 527			

Меню Сад

Пищевая ценность				Выход	Источник	Наименование блюда
Белки	Жиры	Углеводы	ККал			
Завтрак						
6	7	25	174	0,200		Суп молочный с вермишелью
-	-	-	3	25		Бутерброды с маслом
3	2	14	89	180		Чай с молоком
Обед						
5	4	11	97	0,180		Суп картофельный с куриными фрикадельками
4	9	32	215	0,170		Плов с овощами
2	1	17	86	40		Хлеб пшеничный 1
2	-	11	47	0,025		хлеб ржаной
-	-	21	82	0,150		Напиток из плодов шиповника
Второй завтрак						
550	-	10 000	42 220	100		Сок натуральный
Полдник						
4	9	39	248	60		Сметанник
6	5	10	133	0,200		Молоко кипяченое
Ужин						
3	3	27	141	150		Картофель тушеный с луком и томатом
1	-	8	43	20		Хлеб пшеничный
2	-	11	47	0,025		хлеб ржаной
-	-	20	82	180		Компот из черной смородины
1	3	5	54	50		Салат "Школьный"
-	-	10	44	0,100		Яблоки
589	45	10 262	43 806			

