

Меню Ясли

Пищевая ценность				Выход	Источник	Наименование блюда
Белки	Жиры	Углеводы	ККал			

Завтрак

4	5	13	110	0,150	Каша манная молочная
-	-	1	5	0,025	Бутерброды с сыром 1
-	-	3	12	0,030	Салат из моркови и яблок
3	-	11	77	0,150	Чай со сгущенным молоком

Обед

4	3	12	98	0,150	Суп Итальянский
3	5	25	147	0,120	Каша перловая рассыпчатая
10	6	3	104	0,060	Азу из мяса кур
2	1	13	64	30	Хлеб пшеничный
1	-	9	38	0,020	Хлеб ржаной
-	-	21	82	0,150	Компот из сухофруктов
-	1	1	16	40	Салат из капусты и моркови

Второй завтрак

550	-	10 000	42 220	100	Сок натуральный
-----	---	--------	--------	-----	-----------------

Полдник

2	3	30	149	0,050	Ватрушка с повидлом
3	3	13	89	150	Какао с молоком

Ужин

3	3	30	160	0,120	Каша рисовая рассыпчатая с маслом
8	5	11	120	0,060	Котлеты рыбные
1	-	8	43	20	Хлеб пшеничный
1	-	9	38	0,020	Хлеб ржаной
-	-	18	67	150	Кисель из концентрата

597 36 10 229 43 639

Меню Сад

Пищевая ценность				Выход	Источник	Наименование блюда
Белки	Жиры	Углеводы	ККал			

Завтрак

6	6	17	140	0,190	Каша манная молочная
-	-	1	5	0,025	Бутерброды с сыром 1
-	-	4	16	40	Салат из моркови и яблок
3	-	11	77	0,150	Чай со сгущенным молоком

Обед

1	3	9	67	0,180	Суп Итальянский
3	6	31	183	0,150	Каша перловая рассыпчатая
13	8	4	139	0,080	Азу из мяса кур
2	1	17	86	40	Хлеб пшеничный 1
2	-	11	47	0,025	хлеб ржаной
-	-	21	82	0,150	Компот из сухофруктов
-	2	1	21	50	Салат из капусты и моркови

Второй завтрак

550	-	10 000	42 220	100	Сок натуральный
-----	---	--------	--------	-----	-----------------

Полдник

3	5	37	193	0,060	Ватрушка с повидлом
3	3	13	89	150	Какао с молоком

Ужин

4	4	37	200	0,150	Каша рисовая рассыпчатая с маслом
10	6	12	139	0,070	Котлеты рыбные
1	-	8	43	20	Хлеб пшеничный
2	-	11	47	0,025	хлеб ржаной
-	-	21	81	0,180	Кисель из концентрата

604 45 10 266 43 875

