

Меню Ясли

Пищевая ценность				Выход	Источник	Наименование блюда	Стоимость питания
Белки	Жиры	Углеводы	ККал				

Завтрак

6	5	32	192	0,150	Каша пшеничная вязкая на молоке	11,66
-	-	-	3	25	Бутерброды с маслом	5,38
3	3	13	89	150	Какао с молоком	7,50
-	-	3	12	0,030	Пюре морковное	0,46
						25,00

Обед

2	3	13	83	0,150	Суп с клецками	3,98
4	5	17	130	0,110	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	6,53
12	5	1	99	0,030	Гуляш из печени	28,36
2	1	17	86	40	Хлеб пшеничный 1	2,36
2	-	13	57	0,030	хлеб ржаной	1,64
-	-	21	82	0,150	Напиток из плодов шиповника	3,09
						45,96

Второй завтрак

5	4	8	85	150	Молоко кипяченое	10,31
						10,31

Полдник

2	5	11	116	0,120	Картофельное пюре	9,48
4	3	2	47	0,050	Рыба тушеная со сметаной	20,54
1	-	8	43	20	Хлеб пшеничный	1,18
-	-	18	67	150	Кисель из концентрата	1,41
-	-	10	44	0,100	Яблоки	9,48
3	4	15	105	0,050	Пирог с капустой	5,26
						47,35
48	38	203	1 340			128,62

Меню Сад

Пищевая ценность				Выход	Источник	Наименование блюда	Стоимость питания
Белки	Жиры	Углеводы	ККал				

Завтрак

8	6	39	231	0,180	Каша пшеничная вязкая на молоке	13,84
-	-	-	3	25	Бутерброды с маслом	5,36
-	-	4	16	40	Пюре морковное	0,68
3	3	13	89	150	Какао с молоком	7,52
						27,40

Обед

2	3	16	99	0,180	Суп с клецками	4,50
5	6	20	153	0,130	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	7,70
15	7	2	13	0,040	Гуляш из печени	34,10
2	1	13	64	30	Хлеб пшеничный	1,77
-	-	18	76	40	Хлеб ржаной	2,19
-	-	21	82	0,150	Напиток из плодов шиповника	3,10
						53,36

Второй завтрак

5	5	9	102	180	Молоко кипяченое	12,37
						12,37

Полдник

3	6	14	145	0,150	Картофельное пюре	11,26
13	8	5	142	60	Рыба тушеная со сметаной	26,04
1	-	8	43	20	Хлеб пшеничный	1,18
-	-	21	81	0,180	Кисель из концентрата	1,59
-	-	10	44	0,100	Яблоки	9,48
3	5	18	126	60	Пирог с капустой	6,38
						55,93

64	50	232	1 509		149,06
----	----	-----	-------	--	--------

