

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
2	-	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

