

Меню Ясли

Пищевая ценность				Выход	Источник	Наименование блюда	Стоимость питания
Белки	Жиры	Углеводы	ККал				
Завтрак							
-	2	6	40	0,040		Пюре свекольно-яблочное	2,11
16	27	2	232	0,130		Омлет на натуральном молоке	19,47
-	-	-	3	25		Бутерброды с маслом	5,50
-	-	7	28	150		Чай с сахаром	0,50
							27,58
Обед							
1	2	7	50	0,150		Щи из свежей капусты со сметаной	3,69
7	10	21	215	0,150		Жаркое по-домашнему из мяса кур	23,81
2	1	13	64	30		Хлеб пшеничный	1,54
2	-	18	76	40		Хлеб ржаной	1,88
15	-	15	58	0,150		Компот морковно-яблочный	3,25
							34,17
Второй завтрак							
4	4	6	80	0,150		Варенец	16,18
							16,18
Полдник							
13	12	30	277	0,150		Пудинг из творога и риса	42,22
1	1	5	26	30		Соус молочный сладкий	2,15
1	-	12	51	0,120		Сок натуральный	10,20
							54,57
62	59	141	1 199				132,50

Меню Сад

Пищевая ценность				Выход	Источник	Наименование блюда	Стоимость питания
Белки	Жиры	Углеводы	ККал				
Завтрак							
-	2	7	49	0,050		Пюре свекольно-яблочное	2,55
18	31	2	268	0,150		Омлет на натуральном молоке	23,20
-	-	-	3	25		Бутерброды с маслом	5,52
-	-	10	40	180		Чай с сахаром	0,72
							31,99
Обед							
1	3	8	60	0,180		Щи из свежей капусты со сметаной	4,60
8	12	24	243	0,170		Жаркое по-домашнему из мяса кур	26,73
2	1	17	86	40		Хлеб пшеничный 1	2,05
3	1	22	95	50		Хлеб ржаной	2,35
15	-	15	58	0,150		Компот морковно-яблочный	3,26
							38,99
Второй завтрак							
4	4	6	80	0,150		Варенец	16,18
							16,18
Полдник							
15	14	34	313	0,170		Пудинг из творога и риса	48,67
1	1	7	37	40		Соус молочный сладкий	2,84
1	-	12	51	0,120		Сок натуральный	10,20
							61,71
69	68	165	1 383				148,87

