

## Меню Ясли

Пищевая ценность				Выход	Источник	Наименование блюда
Белки	Жиры	Углеводы	ККал			
<b>Завтрак</b>						
-	2	6	40	0,040		Пюре свекольно-яблочное
9	12	4	160	0,130		Омлет натуральный с сыром
-	-	1	5	0,025		Бутерброды с сыром 1
-	-	7	28	150		Чай с сахаром
<b>Обед</b>						
1	2	7	50	0,150		Щи из свежей капусты со сметаной
7	10	21	215	0,150		Жаркое по-домашнему из мяса кур
2	1	13	64	30		Хлеб пшеничный
2	-	18	76	40		Хлеб ржаной
1	-	15	58	0,150		Компот морковно-лимонный
<b>Второй завтрак</b>						
550	-	10 000	42 220	100		Сок натуральный
<b>Полдник</b>						
1 800	2 900	18 700	104 200	25		Печенье промышленного производства
4	4	6	80	0,150		Варенец
<b>Ужин</b>						
13	12	30	277	0,150		Пудинг из творога и риса
2	2	14	85	0,020		Сгущенное молоко
-	-	7	28	150		Чай без сахара
<b>2 392</b>	<b>2 946</b>	<b>28 848</b>	<b>147 585</b>			

## Меню Сад

Пищевая ценность				Выход	Источник	Наименование блюда
Белки	Жиры	Углеводы	ККал			
<b>Завтрак</b>						
-	2	7	49	0,050		Пюре свекольно-яблочное
11	14	4	185	0,150		Омлет натуральный с сыром
-	-	1	5	0,025		Бутерброды с сыром 1
-	-	10	40	180		Чай с сахаром
<b>Обед</b>						
1	3	8	60	0,180		Щи из свежей капусты со сметаной
8	12	24	243	0,170		Жаркое по-домашнему из мяса кур
2	1	17	86	40		Хлеб пшеничный 1
3	1	22	95	50		Хлеб ржаной
1	-	15	58	0,150		Компот морковно-лимонный
<b>Второй завтрак</b>						
550	-	10 000	42 220	100		Сок натуральный
<b>Полдник</b>						
2 160	3 480	22 440	125 040	30		Печенье промышленного производства
4	4	6	80	0,150		Варенец
<b>Ужин</b>						
15	14	34	313	0,170		Пудинг из творога и риса
2	3	19	85	0,030		Сгущенное молоко
-	-	7	28	150		Чай без сахара
<b>2 759</b>	<b>3 533</b>	<b>32 614</b>	<b>168 587</b>			

