

Меню Ясли

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

Завтрак

4	5	17	127	0,150	Каша вязкая рисовая молочная	11,34
-	-	-	3	25	Бутерброды с маслом	3,66
3	2	14	91	180	Кофейный напиток с молоком	7,71
5	5	-	63	1 шт.	Яйцо отварное	7,59
						30,30

Обед

1	3	7	58	150	Свекольник со сметаной и яйцом	4,99
16	13	11	228	0,130	Голубцы с мясом кур (ленивые)	25,86
1	-	8	43	20	Хлеб пшеничный	-
2	-	13	57	0,030	хлеб ржаной	-
-	-	21	82	0,150	Компот из сухофруктов	2,53
1	3	2	29	0,030	Салат из отварной моркови с зеленым горошком	0,97
						34,35

Второй завтрак

5	4	8	85	150	Молоко кипяченое	10,60
						10,60

Полдник

1	-	12	51	0,120	Сок натуральный	10,20
3	7	28	179	50	Булочка осенняя	8,37
3	7	22	156	0,150	Картофель запеченный в сметане	15,79
1	-	8	43	20	Хлеб пшеничный	-
-	-	10	44	0,100	Яблоки	11,13
						45,49

46	50	184	1 338	120,74
----	----	-----	-------	--------

Меню Сад

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

Завтрак

4	6	21	152	0,180	Каша вязкая рисовая молочная	13,58
-	-	-	3	25	Бутерброды с маслом	3,65
3	2	14	91	180	Кофейный напиток с молоком	7,67
5	5	-	63	1 шт.	Яйцо отварное	7,59
						32,49

Обед

2	3	9	70	0,180	Свекольник со сметаной и яйцом	6,01
22	17	15	296	0,160	Голубцы с мясом кур (ленивые)	30,45
2	1	17	86	40	Хлеб пшеничный 1	-
2	-	18	76	40	Хлеб ржаной	-
-	-	21	82	0,150	Компот из сухофруктов	2,53
1	3	2	38	0,040	Салат из отварной моркови с зеленым горошком	1,31
						40,30

Второй завтрак

5	5	9	102	180	Молоко кипяченое	12,72
						12,72

Полдник

1	-	12	51	0,120	Сок натуральный	10,20
4	9	33	216	60	Булочка осенняя	9,94
3	8	25	177	0,170	Картофель запеченный в сметане	17,81
1	-	8	43	20	Хлеб пшеничный	-
-	-	10	44	0,100	Яблоки	11,13
						49,08

56	59	215	1 590	134,59
----	----	-----	-------	--------

