

Меню Ясли

Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда	15.07.22
Белки	Жиры	Углеводы	ККал			

Завтрак

2	5	10	92	20/3	Бутерброд с маслом	
6	6	27	179	200	Каша сборная молочная	
4	3	17	105	150	Какао на молоке	
11	15	54	376			

Второй завтрак

1	-	9	41	80	Сок фруктовый	
1	-	9	41			

Обед

1	3	3	38	40	Салат из свежей капусты, огурцов	
4	2	9	68	150	Суп с рыбными фрикадельками	
6	3	4	69	60	Кнели рыбные	
12	7	31	233	120	Гороховое пюре	
-	1	2	21	30	Соус томатный	
-	-	21	83	150	Кисель из свежих ягод	
5	1	37	178	20/15	Хлеб пшеничный, ржаной	
28	17	108	690			

Уплотненный полдник

1	-	9	45	20	Хлеб пшеничный	
14	10	22	227	120	Вареники ленивые	
-	2	1	27	30	Соус сметанный	
5	5	7	96	150	Йогурт питьевой	
-	-	-	-	3	Соль	
21	17	40	395			

60	49	211	1 502
----	----	-----	-------

Руководитель

Седых Е.Н.

Калькулятор

Исаева И.В.



Меню Сад

Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда	15 04 22
Белки	Жиры	Углеводы	ККал			

Завтрак

3	6	15	128	30/3	Бутерброд с маслом	
7	8	33	225	250	Каша сборная молочная	
4	4	20	127	180	Какао на молоке	
14	18	68	480			

Второй завтрак

1	-	10	43	100	Сок фруктовый	
1	-	10	43			

Обед

1	3	5	52	50	Салат из свежей капуста,огурцов	
7	3	15	115	250	Суп с рыбными фрикадельками	
9	5	6	106	90	Кнели рыбные	
17	7	44	301	150	Гороховое пюре	
-	2	3	33	40	Соус томатный	
-	-	21	83	150	Кисель из свежих ягод	
6	1	46	220	25/20	Хлеб пшеничный, ржаной	
40	23	139	909			

Уплотненный полдник

2	-	14	68	30	Хлеб пшеничный	
17	12	28	284	150	Вареники ленивые	
-	3	1	35	40	Соус сметанный	
6	6	9	115	180	Йогурт питьевой	
-	-	-	-	5	Соль	
26	22	52	502			

81 63 269 1 935

Руководитель

Седых Е.Н.

Калькулятор

Исаева И.В.

