

## Меню Ясли

Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда	10.09.22
Белки	Жиры	Углеводы	ККал			

### Завтрак

2	5	10	92	20/3	Бутерброд с маслом	-
5	7	25	178	200	Каша пшённая молочная	-
2	2	17	92	180	Чай с молоком	-
10	14	52	361			-

### Второй завтрак

1	-	9	41	80	Сок фруктовый	-
1	-	9	41			-

### Обед

-	1	-	13	20	Салат из солёных огурцов	-
1	2	7	50	150	Щи из свежей капусты со сметаной	-
9	13	24	249	150	Плов с мясом	-
-	-	20	77	150	Компот из сухофруктов и яблок	-
5	1	37	178	20/15	Хлеб пшеничный, ржаной	-
16	18	88	568			-

### Уплотненный полдник

1	-	9	45	20	Хлеб пшеничный	-
2	5	12	100	120	Пудинг творожно-морковный	-
1	1	8	50	15	Молоко сгущённое	-
5	5	7	96	150	Йогурт питьевой	-
-	-	-	-	3	Соль	-
9	12	37	292			-
35	44	187	1 261			-

Руководитель

Седых Е.Н.

Калькулятор

Исаева И.В.



## Меню Сад

Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда	12.09.22.
Белки	Жиры	Углеводы	ККал			

### Завтрак

3	6	15	128	30/3	Бутерброд с маслом	-
6	9	33	229	250	Каша пшённая молочная	-
2	2	19	100	200	Чай с молоком	-
12	17	68	457			-

### Второй завтрак

1	-	10	43	100	Сок фруктовый	-
1	-	10	43			-

### Обед

-	2	-	18	25	Салат из солёных огурцов	-
2	5	11	91	250	Щи из свежей капусты со сметаной	-
13	19	36	361	200	Плов с мясом	-
-	-	20	77	150	Компот из сухофруктов и яблок	-
6	1	46	220	25/20	Хлеб пшеничный, ржаной	-
22	27	114	766			-

### Уплотненный полдник

2	-	14	68	30	Хлеб пшеничный	-
16	13	26	280	150	Пудинг творожно-морковный	-
1	2	11	67	20	Молоко сгущённое	-
6	6	9	115	180	Йогурт питьевой	-
-	-	-	-	5	Соль	-
25	21	60	530			-

60	65	251	1 795			-
----	----	-----	-------	--	--	---

Руководитель

Седых Е.Н. 

Калькулятор

Исаева И.В. 