

## Меню Ясли

Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда	29.12.22
Белки	Жиры	Углеводы	ККал			

### Завтрак

1	-	9	45	20	Хлеб пшеничный	
4	6	3	77	65	Омлет с зелёным горошком	
3	2	16	92	150	Кофейный напиток злаковый на молоке	
8	8	27	214			

### Второй завтрак

1	-	9	41	80	Сок фруктовый	
1	-	9	41			

### Обед

-	3	3	37	40	Салат витаминный	
1	2	10	65	150	Борщ красный со сметаной	
9	8	3	119	70	Гуляш из отварного мяса кур в молочно-сметанном соусе	
4	4	22	138	80	Каша гречневая рассыпчатая	
-	-	21	82	150	Компот из сухофруктов	
5	1	37	178	20/15	Хлеб пшеничный, ржаной	
19	18	97	619			

### Уплотненный полдник

1	-	9	45	20	Хлеб пшеничный	
3	4	26	145	130	Картофель в молоке	
-	-	13	48	180	Чай с сахаром	
-	-	-	-	10	Вафли	
-	-	-	-	3	Соль	
5	4	48	238			

33	31	181	1 112
----	----	-----	-------

Руководитель

Седых Е.Н.

Калькулятор

Исаева И.В.



## Меню Сад

Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда	29.12.2020
Белки	Жиры	Углеводы	ККал			

### Завтрак

2	-	14	68	30	Хлеб пшеничный	
6	8	4	111	100	Омлет с зелёным горошком	
3	3	19	111	180	Кофейный напиток злаковый на молоке	
11	11	36	289			

### Второй завтрак

1	-	10	43	100	Сок фруктовый	
1	-	10	43			

### Обед

-	4	4	48	50	Салат витаминный	
2	5	18	118	250	Борщ красный со сметаной	
10	9	3	133	80	Гуляш из отварного мяса кур в молочно-сметанном соусе	
5	6	27	172	100	Каша гречневая рассыпчатая	
-	-	21	82	150	Компот из сухофруктов	
6	1	46	220	25/20	Хлеб пшеничный, ржаной	
24	24	119	772			

### Уплотненный полдник

2	-	14	68	30	Хлеб пшеничный	
4	5	29	166	150	Картофель в молоке	
-	-	14	53	200	Чай с сахаром	
-	-	-	-	20	Вафли	
-	-	-	-	5	Соль	
6	5	57	287			
41	40	223	1 391			

Руководитель

Седых Е.Н.

Калькулятор

Исаева И.В.

