

Меню Ясли

Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда	13.12.23.
Белки	Жиры	Углеводы	ККал			

Завтрак

2	5	10	92	20/3/6	Бутерброд с маслом и сыром	-
6	9	21	189	200	Каша манная молочная	-
4	3	17	105	150	Какао на молоке	-
12	17	48	387			-

Второй завтрак

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

Обед

1	3	1	29	40	Салат из свежих овощей	-
2	2	14	82	150	Суп с клецками	-
9	12	7	177	70	Котлеты из мясо кур с молочным соусом	-
3	5	20	128	150	Картофельное пюре	-
-	2	2	31	30	Соус сметанный с томатом	-
-	-	21	82	150	Компот из сухофруктов	-
5	1	37	178	20/15	Хлеб пшеничный, ржаной	-
20	25	103	708			-

Уплотненный полдник

1	-	9	45	20	Хлеб пшеничный	-
9	13	24	249	150	Плов фруктовый	-
-	-	13	48	180	Чай с сахаром	-
-	-	-	-	10	Вафли	-
-	-	-	-	3	Соль	-
11	14	46	342			-
43	56	206	1 477			-

Руководитель Седых Е.Н.

Калькулятор Исаева И.В.



Меню Сад

Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда	13.12.23
Белки	Жиры	Углеводы	ККал			

Завтрак

3	6	15	128	30/3/10	Бутерброд с маслом и сыром	-
6	9	22	204	250	Каша манная молочная	-
4	4	20	127	180	Какао на молоке	-
14	20	57	458			-

Второй завтрак

1	-	23	92	100	Яблоки свежие	-
1	-	23	92			-

Обед

1	3	1	37	50	Салат из свежих овощей	-
3	4	22	138	250	Суп с клецками	-
10	14	9	202	80	Котлеты из мясо кур с молочным соусом	-
3	6	23	148	170	Картофельное пюре	-
-	3	3	40	40	Соус сметанный с томатом	-
-	-	21	82	150	Компот из сухофруктов	-
6	1	46	220	25/20	Хлеб пшеничный, ржаной	-
24	32	124	866			-

Уплотненный полдник

2	-	14	68	30	Хлеб пшеничный	-
13	19	36	361	200	Плов фруктовый	-
-	-	14	53	200	Чай с сахаром	-
-	-	-	-	20	Печенье	-
-	-	-	-	5	Соль	-
16	19	64	482			-
54	71	269	1 899			-

Руководитель Седых Е.Н.

Калькулятор Исаева И.В.

