

Меню Ясли

| Пищевая ценность | | | | Выход | Наименование блюда | 20.09.24. |
|------------------|------|----------|------|-------|--------------------|-----------|
| Белки | Жиры | Углеводы | ККал | | | |

Завтрак

| | | | | | | |
|----|----|----|-----|--------|----------------------------|---|
| 2 | 5 | 10 | 92 | 20/3/6 | Бутерброд с маслом и сыром | - |
| 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 капуста,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 | - |
| - | - | - | - | 0,003 | Соль йодированная | - |
| 21 | 17 | 40 | 395 | | | - |
| 60 | 49 | 211 | 1 502 | | | - |

Руководитель

Седых Е.Н.

Калькулятор

Исаева И.В.



Меню Сад

| Пищевая ценность | | | | Выход | Наименование блюда | 20.09.24 |
|------------------|------|----------|------|-------|--------------------|----------|
| Белки | Жиры | Углеводы | ККал | | | |

Завтрак

| | | | | | | |
|----|----|----|-----|---------|----------------------------|---|
| 3 | 6 | 15 | 128 | 30/3/10 | Бутерброд с маслом и сыром | - |
| 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 | - |
| - | - | - | - | 0,005 | Соль йодированная | - |
| 26 | 22 | 52 | 502 | | | - |
| 81 | 63 | 269 | 1 935 | | | - |

Руководитель

Седых Е.Н.

Калькулятор

Исаева И.В.

