

Меню Дети Ясли

Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда
Белки	Жиры	Углеводы	ККал		

Завтрак

Белки	Жиры	Углеводы	ККал	Выход	Наименование блюда
5	12	32	264	150	Каша геркулесовая молочная
1	3	11	74	0,025	Батон с маслом
3	3	14	88	0,15	Какао на молоке
4	4	-	54	10	Сыр

Завтрак 2

Белки	Жиры	Углеводы	ККал	Выход	Наименование блюда
-	-	13	51	100	Сок фруктовый

Обед

Белки	Жиры	Углеводы	ККал	Выход	Наименование блюда
-	2	1	21	40	Салат из капусты и моркови
2	5	11	99	150	Свекольник со сметаной и яйцом 1 сп
13	19	36	361	150	Плов из кур
-	-	17	68	0,15	Компот из сухофруктов
1	-	10	43	20	Хлеб ржано-пшеничный
3	1	19	89	0,04	Хлеб пшеничный в/с
-	-	-	-	5	Соль
-	2	2	32	50	Кабачковая икра

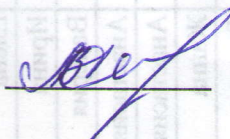
Полдник

Белки	Жиры	Углеводы	ККал	Выход	Наименование блюда
2	3	30	149	50	Ватрушка с повидлом
5	4	16	118	200	Йогурт

Ужин

Белки	Жиры	Углеводы	ККал	Выход	Наименование блюда
15	10	17	216	70	Запеканка творожная
-	-	3	3	150	Чай
-	2	7	43	0,02	Сметанная подлива
2	3	17	98	40	Печенье

Руководитель Демидова Л.В.



10 января 2023 г.

Меню Дети-сад

Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда
Белки	Жиры	Углеводы	ККал		

Завтрак

4	10	26	211	180	Каша геркулесовая молочная
2	4	15	104	30/5	Батон с маслом
4	3	17	105	180	Какао на молоке
4	4	-	54	10	Сыр

Завтрак 2

-	-	13	51	100	Сок фруктовый
---	---	----	----	-----	---------------

Обед

-	1	1	16	60	Салат из капусты и моркови
1	3	7	58	180	Свекольник со сметаной и яйцом
9	13	24	249	180	Плов из кур
-	-	20	82	180	Компот из сухофруктов
1	-	10	43	20	Хлеб ржано-пшеничный
4	1	24	111	50	Хлеб пшеничный в/с
-	-	-	-	5	Соль
-	2	2	32	50	Кабачковая икра

Полдник

3	5	37	193	60	Ватрушка с повидлом
5	4	16	118	200	Йогурт

Ужин

14	9	15	198	80	Запеканка творожная
2	3	17	98	40	Печенье
-	-	3	3	180	Чай
-	2	7	43	0,02	Сметанная подлива

Руководитель Демидова Л.В.

