

Меню Дети Ясли

Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда	Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда
Белки	Жиры	Углево	ККал			Белки	Жиры	Углевод	ККал		
Завтрак											
6	7	28	162	200	Каша манная молочная	6	7	28	162	150	Каша манная молочная
-	-	13	48	180	Чай с сахаром	-	-	13	48	150	Чай с сахаром
3	1	22	108	40	Хлеб пшеничный	3	1	19	95	25	Хлеб пшеничный
1	1	-	18	5	Сыр	1	1	-	18	3	Сыр
10	9	63	336			10	9	60	322		
Обед											
1	3	6	59	50	Картофельный салат с луком	1	3	6	59	40	Картофельный салат с луком
2	6	15	118	200	Рассольник со сметаной	2	6	15	118	150	Рассольник со сметаной
14	10	16	158	70	Котлета мясная	12	8	15	138	60	Котлета мясная
4	5	18	135	150	Капуста тушеная	5	7	26	189	100	Капуста тушеная
-	-	30	114	180	Компот из сухофруктов	-	-	21	82	150	Компот из сухофруктов
4	1	21	107	50	Хлеб ржаной	3	-	17	87	40	Хлеб ржаной
24	25	106	690			23	26	101	673		
Полдник											
-	5	7	91	150	Молоко	3	3	5	61	100	Молоко
3	7	26	180	20	Печенье 1 шт	3	7	26	180	20	Печенье 1 шт
3	12	33	271			6	11	31	241		
Ужин											
-	2	2	32	30	Кабачковая икра	-	2	2	32	20	Кабачковая икра
18	10	12	211	80	Печень тушеная в сметане	18	10	12	211	60	Печень тушеная в сметане
2	3	17	96	100	Картофель отварной	1	2	15	82	85	Картофель отварной
-	-	-	1	180	Чай	-	-	13	48	150	Чай
1	4	13	90	20	Печенье 1 шт	1	4	13	90	20	Печенье 1 шт
3	1	19	95	35	Хлеб пшеничный	3	1	19	95	25	Хлеб пшеничный
24	20	64	526			24	19	74	558		
Завтрак 2											
-	-	5	20	100	Сок	-	-	5	20	100	Сок
-	-	5	20			-	-	5	20		

20

93

4

Мейдра И.В.