

Меню

Наименование блюд

Вес, гр. / Калор, Ккал.

Ясли

Детсад

ЗАВТРАК

Омлет натуральный	150/200	150/200
Зеленый горошек или кукуруза консерви	40/0	50/0
Какао с молоком	180/59	200/64
Хлеб пшеничный	20/47	40/94

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

Кисломолочный напиток 100/130	100/77	130/99
-------------------------------	--------	--------

обед

-Салат из свеклы (или моркови) с изюм	40/55	60/77
-Суп с лапшой, с мясом птицы	180/116	200/126
-Котлеты, биточки, шницели рыбные	60/123	70/142
-Картофельное пюре	120/109	150/138
-Лимонный напиток	180/62	200/71
-Хлеб пшеничный	15/35	20/47
-Хлеб ржаной	40/78	50/97

ПОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК

-Молоко кипяченое 180/200	180/107	
-Соки овощные, фруктовые и ягодные		200/87
-Кондитерские изделия	35/158	55/248

УЖИН

-Пудинг творожный	130/298	180/412
-Молоко сгущенное	10/29	15/44
-Чай с молоком	180/34	200/39
-Плоды свежие	95/42	100/44

Итого калорийность: 1628.99 2028.06

Меню

Наименование блюд

Вес, гр. / Калор, Ккал.

Ясли

Детсад

ЗАВТРАК

5-Каша молочная с фруктами (или тыквой)	130/139	200/212
5-Кофейный напиток с молоком	180/61	200/66
5-Бутерброд с маслом и сыром	35/5/9/153	50/5/13/205

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

5-Кисломолочный напиток 100/130	100/77	130/99
---------------------------------	--------	--------

обед

5-Овощи натуральные соленные или свежие	30/3	50/5
5-Суп картофельный с мясными фрикадель	180/127	200/141
5-Суфле из кур с рисом	50/3/172	70/4/237
5-Макаронные изделия отварные с овощами	110/123	150/166
5-Кисель из ягод свежемороженных	180/56	200/69
5-Хлеб пшеничный	15/35	20/47
5-Хлеб ржаной	20/39	25/49

ПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК

5-Компот из ягод замороженных	180/28	200/33
5-Ватрушка с творогом из дрожжевого тес	50/183	60/216

УЖИН

5-Кукуруза с яйцом	40/43	60/60
5-Рагу из овощей с мясом	150/183	200/247
5-Чай с лимоном	180/21	200/25
5-Плоды свежие	95/42	100/44
5-Хлеб пшеничный	20/47	25/59
5-Хлеб ржаной	20/39	25/49

Итого калорийность: 1570.18 2027.76