

24 Май 2021



Меню  
 Ясли 2021

| Блюда  | Выход | Белки | Жиры  | Углеводы | Калории |
|--|-------|-------|-------|----------|---------|
| <b>Завтрак</b>                                   |       |       |       |          |         |
| 1. Каша кукурузная с маслом                      | 180   | 4,096 | 6,194 | 18,817   | 148,61  |
| 2. Какао с молоком                               | 150   | 3,578 | 3,158 | 10,918   | 86,855  |
| 3. Печенье                                       | 10    | 0,755 | 0,987 | 7,491    | 41,988  |
| <b>2й завтрак</b>                                |       |       |       |          |         |
| 1. Кефир   | 150   | 4,433 | 3,958 | 6,332    | 83,905  |
| <b>Обед</b>                                      |       |       |       |          |         |
| 1. Фасолевый суп                                 | 200   | 6,206 | 6,673 | 13,565   | 129,989 |
| 2. Плов из кури                                  | 180   | 8,807 | 9,057 | 19,186   | 179,813 |
| 3. Компот из сухофруктов (обед)                  | 150   | 0,022 | 0     | 17,39    | 69,97   |
| 4. Хлеб ржаной (обед)                            | 32    | 1,952 | 0,352 | 13,472   | 64,96   |
| <b>Полдник</b>                                   |       |       |       |          |         |
| 1. Капуста тушеная с отварной резаной сарделькой | 152   | 4,515 | 8,735 | 9,295    | 135,665 |
| 2. Яйцо отварное                                 | 0,5   | 2,54  | 2,3   | 0,14     | 31,4    |
| 3. Чай с лимоном (полдник)                       | 150/5 | 0,063 | 0,07  | 3,246    | 14,14   |
| 4. Хлеб ржаной (полдник)                         | 15    | 1,403 | 0,253 | 9,683    | 46,69   |