

# **Меню ЯСЛИ 3 день**

| Пищевая ценность    |       |        |      | Выход  | Наименование блюда          | Стоимость питания |
|---------------------|-------|--------|------|--------|-----------------------------|-------------------|
| Белки               | Жиры  | Углеб. | ККал |        |                             |                   |
| <u>Завтрак ясли</u> |       |        |      |        |                             |                   |
| 7.85                | 10.52 | 30.45  | 246  | .130   | Каша жидкая молочная        | 13-09             |
| 0.15                | 0.04  | 8.27   | 32   | .150   | Чай с сахаром               | 0-72              |
| 0.7                 | 0.9   | 0.14   | 12   | .020/5 | Бутерброд с сыром           | 7-69              |
| 9                   | 11    | 39     | 290  |        |                             | 21-50             |
| <u>завтрак2</u>     |       |        |      |        |                             |                   |
| 0.22                | 0.09  | 16.01  | 65   | .100   | Напиток из свежеморож.ягод  | 6-01              |
| 0                   | 0     | 16     | 65   |        |                             | 6-01              |
| <u>Обед ясли</u>    |       |        |      |        |                             |                   |
| 1.36                | 3.55  | 5.24   | 58   | .030   | Салат картоф. с моркови и   | 2-93              |
| 3.66                | 5.32  | 15.29  | 125  | .150/5 | Суп "Кудрявый" со сметаной  | 6-02              |
| 3                   | 6.14  | 16.11  | 119  | .100   | Капуста тушеная             | 6-69              |
| 4.65                | 11.13 | 4.53   | 136  | .050   | Биточки по Московски п/ф    | 32-32             |
| 0.49                | 0     | 23.5   | 96   | .150   | Компот из смеси сухофруктов | 3-91              |
| 2.28                | 0.24  | 15.3   | 71   | .020   | Хлеб пшеничный              | 1-56              |
| 3.3                 | 0.6   | 17.1   | 90   | .010   | Хлеб "Урожайный"            | 0-65              |
| 19                  | 27    | 97     | 695  |        |                             | 54-08             |
| <u>Полдник ясли</u> |       |        |      |        |                             |                   |
| 4.72                | 7.51  | 30.1   | 207  | .050   | Крендель сахарный           | 9-52              |
| 5.04                | 5.76  | 7.38   | 106  | .120   | Кефир                       | 13-68             |
| 10                  | 13    | 37     | 313  |        |                             | 23-20             |
| <u>Ужин сад</u>     |       |        |      |        |                             |                   |
| 0.41                | 0     | 19.58  | 80   | .120   | Компот из изюма             | 3-37              |
| 0                   | 0     | 0      | 0    | .150   | Вода питьевая на весь день  | 1-81              |
| 3.3                 | 0.6   | 17.1   | 90   | .010   | Хлеб "Урожайный"            | 0-65              |
| 2.28                | 0.24  | 15.3   | 71   | .020   | Хлеб пшеничный              | 1-56              |
| 0.74                | 1.63  | 6.85   | 36   | .020   | Соус молочный сладкий       | 2-29              |
| 13.6                | 18.63 | 20.37  | 305  | .120   | Пудинг творожный запеченный | 31-16             |
| 20                  | 21    | 79     | 582  |        |                             | 40-84             |

Руководитель  Заведующий Бешкарева Елена Николаевна  
 Старшая медсестра \_\_\_\_\_  
 Калькулятор \_\_\_\_\_ Прямикова АН  
 Повар \_\_\_\_\_