

И.О. Яковлев



Турковская Д.О.

МЕНЮ
на 19.10.2022
ЯСЛИ

| Наименование блюда | Выход, г | Пищевая ценность | | | | Витамины и минералы, мг С |
|--|----------|------------------|---------|-------------|--------------------|------------------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Калорийность, ккал | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| Каша молочная рисовая | 150 | 5,07 | 5,61 | 21,36 | 154,89 | 0,600 |
| Какао с молоком Ясли/Сад | 150 | 2,14 | 2,12 | 6,73 | 55,20 | 0,300 |
| Бутерброд с маслом и джемом | 36 | 2,11 | 2,63 | 17,09 | 94,50 | 0,155 |
| ЗАВТРАК 2 | | | | | | |
| Дрожжевой напиток | 100 | 0,42 | 0,09 | 19,15 | 79,15 | 0,000 |
| ОБЕД | | | | | | |
| Лук | 2 | 0,03 | 0,00 | 0,16 | 0,82 | 0,000 |
| Чеснок | 1 | 0,06 | 0,00 | 0,30 | 1,49 | 0,100 |
| Салат из свежих помидор и зеленого горошка | 50 | 0,91 | 1,78 | 3,00 | 31,18 | 13,540 |
| Щи Ясли/Сад | 150 | 2,74 | 1,74 | 14,10 | 83,88 | 35,370 |
| Гуляш мясной Ясли/Сад | 70 | 0,83 | 1,51 | 4,16 | 34,03 | 1,344 |
| Гречка отварная Ясли/Сад | 100 | 4,37 | 2,77 | 22,58 | 137,29 | 0,000 |
| Компот вишнёвый | 150 | 0,18 | 0,04 | 13,62 | 56,58 | 3,375 |
| Хлеб пшеничный 20/30 | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 42,72 | 0,000 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,20 | 0,000 |
| УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК | | | | | | |
| Икра кабачковая | 50 | 0,48 | 3,24 | 2,36 | 40,94 | 1,960 |
| Вареники с картофелем | 100 | 7,65 | 5,58 | 43,95 | 259,00 | 20,390 |
| Чай сладкий | 150 | 0,18 | 0,04 | 7,52 | 31,20 | 0,090 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,20 | 0,000 |
| Яблоки 80 Ясли/Сад | 80 | 0,32 | 0,32 | 7,84 | 37,60 | 8,000 |

МЕНЮ
на 19.10.2022
ДЕТСКИЙ САД

| Наименование блюда | Выход, г | Пищевая ценность | | | | Витамины и минералы, мг С |
|--|----------|------------------|---------|-------------|--------------------|------------------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Калорийность, ккал | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| Каша молочная рисовая | 200 | 6,76 | 7,48 | 28,48 | 206,52 | 0,800 |
| Какао с молоком Ясли/Сад | 200 | 2,86 | 2,82 | 8,98 | 73,60 | 0,400 |
| Бутерброд с маслом и джемом | 56 | 3,29 | 4,09 | 26,58 | 147,00 | 0,241 |
| ЗАВТРАК 2 | | | | | | |
| Дрожжевой напиток | 100 | 0,42 | 0,09 | 19,15 | 79,15 | 0,000 |
| ОБЕД | | | | | | |
| Лук | 3 | 0,04 | 0,01 | 0,25 | 1,23 | 0,000 |
| Чеснок | 2 | 0,13 | 0,01 | 0,60 | 2,98 | 0,200 |
| Салат из свежих помидор и зеленого горошка | 60 | 1,09 | 2,14 | 3,59 | 37,41 | 16,248 |
| Щи Ясли/Сад | 220 | 4,03 | 2,55 | 20,68 | 123,02 | 51,876 |
| Гуляш мясной Ясли/Сад | 90 | 1,06 | 1,94 | 5,35 | 43,75 | 1,728 |
| Гречка отварная Ясли/Сад | 110 | 4,81 | 3,05 | 24,84 | 151,02 | 0,000 |
| Компот вишнёвый | 200 | 0,24 | 0,06 | 18,16 | 75,44 | 4,500 |
| Хлеб пшеничный 20/30 | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 64,08 | 0,000 |
| Хлеб ржаной | 60 | 3,96 | 0,72 | 20,04 | 104,40 | 0,000 |
| УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК | | | | | | |
| Икра кабачковая | 60 | 0,58 | 3,88 | 2,83 | 49,12 | 2,352 |
| Вареники с картофелем | 120 | 9,18 | 6,70 | 52,74 | 310,80 | 24,468 |
| Чай сладкий | 200 | 0,24 | 0,06 | 10,02 | 41,60 | 0,120 |
| Хлеб ржаной | 60 | 3,96 | 0,72 | 20,04 | 104,40 | 0,000 |
| Яблоки 80 Ясли/Сад | 80 | 0,32 | 0,32 | 7,84 | 37,60 | 8,000 |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 244255665850809741289056438463350536643496426834

Владелец Глуховская Алёна Александровна

Действителен с 12.10.2023 по 11.10.2024