

Меню Дети-сад

Меню Дети Ясли

Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда	Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда
Белки	Жиры	Углево	ККал			Белки	Жиры	Углевод	ККал		
Завтрак											
6	8	34	223	200	Каша рисовая молочная	6	8	34	223	150	Каша рисовая молочная
4	4	20	127	180	Какао на молоке	4	3	17	105	150	Какао на молоке
2	7	13	119	40/5	Хлеб пш, масло	2	7	13	119	20/2	Хлеб пш, масло
13	18	67	469			12	17	64	448		
Обед											
1	3	4	50	50	Салат из свежей капусты	1	3	4	50	40	Салат из свежей капусты
2	5	18	118	200	Борщ красный со сметаной	2	1	10	52	150	Борщ красный со сметаной
15	12	9	197	80	Рыба припущенная	8	8	9	150	45	Рыба припущенная
5	10	18	185	150	Картофельное пюре	5	10	18	185	100	Картофельное пюре
-	-	18	93	180	Кисель	-	-	18	73	150	Кисель
4	1	21	107	50	Хлеб ржаной	3	-	17	87	40	Хлеб ржаной
27	32	88	750			18	23	76	597		
Полдник											
4	4	6	75	150	Кефир	4	3	5	50	135	Кефир
2	9	19	156	30	Вафли	1	7	11	113	15	Вафли
6	12	25	231			5	11	16	163		
Ужин											
7	8	21	208	150	Пудинг творожно-морковный	7	8	21	208	150	Пудинг творожно-морковный
-	-	14	53	10	Повидло	-	-	14	53	10	Повидло
-	-	23	94	200	Сок	-	-	8	30	150	Сок
3	1	19	95	35	Хлеб пшеничный	3	1	19	95	25	Хлеб пшеничный
10	9	77	450			10	9	61	386		
Завтрак 2											
-	-	11	50	185	Яблоко	-	-	11	50	185	Яблоко
-	-	11	50			-	-	11	50		

Руководитель
СПДС "Ягодка"
Мл. воспитатель

Ф.И.
И.

Додина Н.В.
Мейдра И.В.