

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											
5	7	42	243	150	Макароны отварные с маслом	3	5	28	162	100	Макароны отварные с маслом
-	2	2	32	30	Кабачковая икра	-	2	2	32	20	Кабачковая икра
3	3	19	111	180	Кофейный напиток на молоке	3	2	16	92	150	Кофейный напиток на молоке
2	7	13	119	40/5	Хлеб пш, масло	2	7	13	119	20/2	Хлеб пш, масло
11	19	76	505			9	16	59	405		
Обед											
1	2	14	35	50	Салат из свежих овощей	1	2	14	35	40	Салат из свежих овощей
2	8	11	142	200	Щи из свежей капусты	1	2	7	50	150	Щи из свежей капусты
19	21	5	230	80	Гуляш мясной	19	21	5	230	70	Гуляш мясной
7	8	41	259	150	Гречка отварная	3	4	21	187	100	Гречка отварная
1	-	20	76	180	Компот из кураги	-	-	21	82	150	Компот из кураги
4	1	21	107	50	Хлеб ржаной	3	-	17	87	40	Хлеб ржаной
33	40	112	849			27	30	85	670		
Полдник											
4	4	6	75	150	Кефир	4	3	5	50	135	Кефир
1	4	13	90	20	Печенье 1 шт	1	4	13	90	20	Печенье 1 шт
6	7	19	165			5	7	18	140		
Ужин											
1	3	4	50	50	Салат из свежей капусты	1	3	4	50	40	Салат из свежей капусты
6	9	3	113	80	Омлет натуральный с сыром	6	9	3	113	60	Омлет натуральный с сыром
-	-	13	48	180	Чай с сахаром	-	-	13	48	150	Чай с сахаром
3	1	19	95	35	Хлеб пшеничный	3	1	19	95	25	Хлеб пшеничный
-	-	11	50	185	Яблоко	-	-	6	25	170	Яблоко
10	13	50	356			10	13	45	331		
Завтрак 2											
-	-	5	20	100	Сок	-	-	5	20	100	Сок
-	-	5	20			-	-	5	20		

Руководитель
СПДС "Ягодка"
Мл. воспитатель





Додина Н.В.

Мейдра И.В.