

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 | | | | | | | | | | | |
| 7 | 8 | 32 | 224 | 200 | Каша пшённая молочная | 8 | 9 | 36 | 246 | 150 | Каша пшённая молочная |
| 4 | 4 | 20 | 127 | 180 | Какао на молоке | 4 | 3 | 17 | 105 | 150 | Какао на молоке |
| 5 | 4 | 20 | 137 | 40/9 | Хлеб пшеничный, сыр | 5 | 4 | 20 | 137 | 30/5 | Хлеб пш, сыр |
| 17 | 16 | 73 | 488 | | | 17 | 16 | 73 | 489 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 1 | 4 | 2 | 41 | 50 | Салат "Зимний" | 1 | 4 | 2 | 41 | 40 | Салат "Зимний" |
| 2 | 5 | 11 | 99 | 200 | Свекольник со сметаной и яйцом | 1 | 3 | 7 | 58 | 150 | Свекольник со сметаной и яйцом |
| 14 | 10 | 16 | 158 | 70 | Котлета мясная | 12 | 8 | 15 | 138 | 60 | Котлета мясная |
| 6 | 4 | 30 | 199 | 150 | Гороховое пюре | 3 | 3 | 20 | 130 | 100 | Гороховое пюре |
| 1 | - | 24 | 92 | 180 | Компот из изюма и кураги | - | - | 21 | 82 | 150 | Компот из изюма и кураги |
| 4 | 1 | 21 | 107 | 50 | Хлеб ржаной | 3 | - | 17 | 87 | 40 | Хлеб ржаной |
| 26 | 23 | 103 | 695 | | | 20 | 18 | 83 | 536 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| 4 | 4 | 17 | 117 | 150 | Снежок | 4 | 2 | 15 | 93 | 135 | Снежок |
| 4 | 6 | 43 | 232 | 60 | Рогалик с повидлом | 3 | 3 | 28 | 148 | 50 | Сдоба |
| 8 | 10 | 60 | 349 | | | 7 | 5 | 43 | 240 | | |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| - | - | - | 6 | 5 | Салат луковый | - | - | - | 6 | 5 | Салат луковый |
| 4 | 7 | 31 | 194 | 180 | Картофель запеченный в сметане | 3 | 8 | 25 | 177 | 150 | Картофель запеченный в сметане |
| - | - | 17 | 65 | 165 | Напиток из шиповника | - | - | 14 | 54 | 150 | Напиток из шиповника |
| 3 | 1 | 19 | 95 | 35 | Хлеб пшеничный | 3 | 1 | 19 | 95 | 25 | Хлеб пшеничный |
| 7 | 8 | 68 | 360 | | | 6 | 9 | 59 | 332 | | |
| 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.