

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	223	250	Каша ячневая молочная	7	8	32	223	150	Каша ячневая молочная
-	-	13	48	180	Чай с сахаром	-	-	13	48	150	Чай с сахаром
5	7	20	167	40/5/8	Хлеб пш с маслом и сыром	3	6	15	128	20/5/5	Хлеб пшеничный с маслом и сыром
12	15	65	438			11	14	61	399		
Обед											
-	3	3	45	50	Салат из свежей капусты с огурцами	-	3	3	45	40	Салат из свежей капусты с огурцами
2	2	16	84	200	Суп крестьянский	2	4	14	69	150	Суп крестьянский
14	16	16	221	180	Рыбная запеканка	10	13	14	211	140	Рыбная запеканка
-	-	18	93	180	Кисель	-	-	18	73	150	Кисель
4	1	21	107	50	Хлеб ржаной	3	-	17	87	40	Хлеб ржаной
20	22	74	550			14	22	66	483		
Полдник											
4	4	6	75	150	Кефир	4	3	5	50	135	Кефир
3	7	26	180	20	Печенье 1 шт	3	7	26	180	20	Печенье 1 шт
7	11	32	255			7	11	31	230		
Ужин											
15	10	17	216	120	Запеканка творожная	15	10	17	216	120	Запеканка творожная
-	-	14	53	20	Повидло	-	-	14	53	10	Повидло
-	-	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
18	11	67	429			18	11	64	418		
Завтрак 2											
-	-	5	20	100	Сок	-	-	5	20	100	Сок
-	-	5	20			-	-	5	20		

Руководитель
СПДС "Ягодка"
Мл. воспитатель

Ф.И.
И.

Додина Н.В.

Мейдра И.В.