

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	7	28	162	200	Каша манная молочная	6	7	28	162	150	Каша манная молочная
3	3	19	111	180	Кофейный напиток на молоке	3	2	16	92	150	Кофейный напиток на молоке
3	1	22	108	40	Хлеб пшеничный	3	1	19	95	25	Хлеб пшеничный
1	1	-	18	5	Сыр	1	1	-	18	3	Сыр
13	12	69	398			12	11	63	366		
Обед											
1	3	6	59	50	Картофельный салат с луком	1	3	6	59	40	Картофельный салат с луком
3	4	22	138	200	Суп с клецками	3	4	22	138	150	Суп с клецками
14	10	16	158	70	Котлета мясная	12	8	15	138	60	Котлета мясная
4	5	18	135	150	Капуста тушеная	5	7	26	189	100	Капуста тушеная
-	-	30	114	180	Компот из сухофруктов	-	-	21	82	150	Компот из сухофруктов
4	1	21	107	50	Хлеб ржаной	3	-	17	87	40	Хлеб ржаной
25	24	113	710			24	24	108	693		
Полдник											
4	4	17	117	150	Снежок	4	2	15	93	135	Снежок
3	7	26	180	20	Печенье	3	7	26	180	20	Печенье
7	11	43	297			7	9	41	273		
Ужин											
-	3	1	28	40	Салат из свежих огурцов	-	3	1	28	40	Салат из свежих огурцов
18	10	12	211	80	Печень тушеная в сметане	18	10	12	211	65	Печень тушеная в сметане
2	3	17	96	120	Картофель отварной	2	3	17	96	100	Картофель отварной
-	-	-	1	180	Чай	-	-	13	48	150	Чай
2	9	19	156	30	Вафли	1	7	11	113	15	Вафли
3	1	19	95	35	Хлеб пшеничный	3	1	19	95	25	Хлеб пшеничный
24	25	69	588			24	24	73	592		
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.