



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 | 31 | 218 | 200 | Суп молочный с вермишелью | 4 | 5 | 23 | 180 | 150 | Суп молочный с вермишелью |
| 3 | 3 | 19 | 111 | 180 | Кофейный напиток на молоке | 3 | 2 | 16 | 92 | 150 | Кофейный напиток на молоке |
| 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 |
| 5 | 5 | - | 63 | 40 | Яйцо | 5 | 5 | - | 63 | 40 | Яйцо |
| 21 | 23 | 70 | 558 | | | 16 | 18 | 54 | 462 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| - | 2 | 1 | 21 | 50 | Салат из капусты и моркови | - | 2 | 1 | 21 | 40 | Салат из капусты и моркови |
| 3 | 4 | 22 | 138 | 200 | Суп с клецками | 3 | 4 | 22 | 138 | 150 | Суп с клецками |
| 13 | 19 | 36 | 361 | 200 | Плов из кур | 9 | 13 | 24 | 249 | 150 | Плов из кур |
| - | - | 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 |
| 21 | 26 | 111 | 741 | | | 16 | 20 | 86 | 578 | | |
| 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 | | | | | | | | | | | |
| 1 | 6 | 8 | 85 | 40 | Салат из моркови | 1 | 6 | 8 | 85 | 40 | Салат из моркови |
| 19 | 13 | 21 | 269 | 150 | Творожная запеканка | 19 | 13 | 21 | 269 | 150 | Творожная запеканка |
| - | - | 14 | 53 | 20 | Повидло | - | - | 14 | 53 | 10 | Повидло |
| - | - | 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 |
| 23 | 19 | 75 | 550 | | | 23 | 19 | 75 | 550 | | |
| 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.