

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
-	-	13	48	180	Чай с сахаром	-	-	13	48	150	Чай с сахаром
5	7	20	167	40/5/8	Бутерброд с маслом и сыром	3	6	15	128	20/5/5	Бутерброд с маслом и сыром
11	14	61	376			9	13	56	337		
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
14	16	16	221	200	Картофель тушеный с отварной курицей	14	16	16	221	180	Картофель тушеный с отварной курицей
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
22	23	80	564			20	22	78	549		
Полдник											
4	4	6	75	150	Кефир	4	3	5	50	135	Кефир
2	2	30	146	40	Пряник	2	2	30	146	40	Пряник
7	6	36	221			6	6	35	196		
Ужин											
1	6	8	85	40	Салат из моркови	1	6	8	85	40	Салат из моркови
19	13	21	269	150	Запеканка творожная с рисом	19	13	21	269	150	Запеканка творожная с рисом
-	-	18	93	180	Кисель	-	-	18	73	150	Кисель
3	1	19	95	35	Хлеб пшеничный	3	1	19	95	25	Хлеб пшеничный
-	-	11	50	185	Яблоко	-	-	11	50	185	Яблоко
23	20	78	592			23	20	78	572		
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.