



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 | 33 | 225 | 200 | Каша "Дружба" | 7 | 8 | 33 | 225 | 150 | Каша "Дружба" |
| 4 | 4 | 20 | 127 | 180 | Какао на молоке | 4 | 3 | 17 | 105 | 150 | Какао на молоке |
| 2 | 7 | 13 | 119 | 40/5 | Хлеб пш, масло | 2 | 7 | 13 | 119 | 20/2 | Хлеб пш, масло |
| 13 | 19 | 66 | 471 | | | 13 | 18 | 62 | 450 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| - | 3 | 3 | 45 | 50 | Салат из свеклы и соленых огурцов | - | 3 | 3 | 34 | 40 | Салат из свеклы и соленых огурцов |
| 2 | 8 | 11 | 142 | 200 | Щи из свежей капусты | 1 | 2 | 7 | 50 | 150 | Щи из свежей капусты |
| 7 | 5 | 3 | 81 | 70 | Рыба тушеная с овощами и | 5 | 1 | 6 | 68 | 50 | Рыба тушеная с овощами и томатом |
| 5 | 10 | 18 | 185 | 150 | Картофельное пюре | 5 | 10 | 18 | 185 | 100 | Картофельное 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 |
| 19 | 28 | 79 | 652 | | | 14 | 17 | 72 | 506 | | |
| 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 | | | | | | | | | | | |
| 4 | 10 | 38 | 252 | 200 | Плов с овощами | - | - | - | - | 150 | Плов с овощами |
| - | - | - | 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 |
| 9 | 20 | 76 | 504 | | | 4 | 8 | 43 | 256 | | |
| Завтрак 2 | | | | | | | | | | | |
| - | - | 5 | 20 | 100 | Сок | - | - | 5 | 20 | 100 | Сок |
| - | - | 5 | 20 | | | - | - | 5 | 20 | | |

Руководитель
СГДС "Ягодка"
Мл. воспитатель

Додина Н.В.

Мейдра И.В.