ГБОУ СОШ с.Ягодное

14 октября 2024 г.

Меню Дети-сад

Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда
Белки	Жиры	Углево	ККал		
				Завтрак	
-	3	3	156	40	Кабачковая икра
5	7	42	243	150	Макароны отварные с маслом
3	3	19	111	180	Кофейный напиток на молоке
2	7	13	119	40/5	Хлеб пш, масло
11	19	77	629		
				Обед	
1	3	4	51	50	Салат из свеклы с зелёным
10	2	18	147	200	Суп рыбный "Лосось"
19	21	5	230	80	Гуляш мясной
7	8	41	259	150	Гречка отварная
1	-	20	76	180	Компот из кураги
4	1	21	107	50	Хлеб ржаной
41	36	109	870		
				Полдник	
4	4	6	75	150	Кефир
4	6	37	209	60	Булочка домашняя
9	10	43	284		
				Ужин	
1	3	4	50	50	Салат из свежей капусты
6	9	3	113	80	Омлет натуральный с сыром
-	-	12	46	180	Чай с лимоном
3	1	19	95	35	Хлеб пшеничный
-	-	11	50	185	Яблоко
10	13	50	354		
				Завтрак 2	
-	-	5	20	100	Сок
-	-	5	20		

Меню Дети Ясли

Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда
Белки	Жиры	Углевод	ККал		
				Завтрак	
-	2	2	32	20	Кабачковая икра
3	5	28	162	100	Макароны отварные с маслом
3	2	16	92	150	Кофейный напиток на молоке
2	7	13	119	20/2	Хлеб пш, масло
9	16	59	405		
				Обед	
1	3	4	51	40	Салат из свеклы с зелёным горошком
8	2	14	137	150	Суп рыбный "Лосось"
19	21	5	230	70	Гуляш мясной
3	4	21	187	100	Гречка отварная
-	-	21	82	150	Компот из кураги
3	-	17	87	40	Хлеб ржаной
34	31	82	773		
				Полдник	
4	3	5	50	135	Кефир
4	5	31	174	50	Булочка домашняя
7	8	36	224		
				Ужин	
1	3	4	50	40	Салат из свежей капусты
6	9	3	113	60	Омлет натуральный с сыром
-	-	14	53	150	Чай с лимоном
3	1	19	95	25	Хлеб пшеничный
-	-	6	25	170	Яблоко
10	13	46	336		
				Завтрак 2	
-	-	5	20	100	Сок
-	-	5	20		

Руководитель СПДС "Ягодка" _____ Додина Н.В.

Мл. воспитатель _____ Мейдра И.В.