

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	32	223	250	Каша ячневая молочная
-	-	13	48	180	Чай с сахаром
5	7	20	167	40/5/8	Хлеб пш с маслом и сыром
12	15	65	438		

Обед

-	3	3	45	50	Салат из свежей капусты с огурцами
2	2	16	84	200	Суп вермишелевый
14	16	16	221	180	Рагу из кур
-	-	18	93	180	Кисель
4	1	21	107	50	Хлеб ржаной
20	22	74	550		

Полдник

4	4	6	75	150	Кефир
3	7	26	180	20	Печенье 1 шт
7	11	32	255		

Ужин

15	10	17	216	120	Запеканка творожная
-	-	14	53	20	Повидло
-	-	17	65	165	Напиток из шиповника
3	1	19	95	35	Хлеб пшеничный
18	11	67	429		

Завтрак 2

-	-	5	20	100	Сок
-	-	5	20		

Руководитель
СПДС "Ягодка"
Мл. воспитатель

Ф.С.
И.

Додина Н.В.
Мейдра И.В.

Завтрак

7	8	32	223	150	Каша ячневая молочная
-	-	13	48	150	Чай с сахаром
3	6	15	128	20/5/5	Хлеб пшеничный с маслом и сыром
11	14	61	399		

Обед

-	3	3	45	40	Салат из свежей капусты с огурцами
2	4	14	69	150	Суп вермишелевый
10	13	14	211	150	Рагу из кур
-	-	18	73	150	Кисель
3	-	17	87	40	Хлеб ржаной
14	22	66	483		

Полдник

4	3	5	50	135	Кефир
3	7	26	180	20	Печенье 1 шт
7	11	31	230		

Ужин

15	10	17	216	120	Запеканка творожная
-	-	14	53	10	Повидло
-	-	14	54	150	Напиток из шиповника
3	1	19	95	25	Хлеб пшеничный
18	11	64	418		

Завтрак 2

-	-	5	20	100	Сок
-	-	5	20		