



## Меню Дети-сад

## Меню Дети Ясли

| Пищевая ценность |      |        |      | Выход | Наименование блюда        | Пищевая ценность |      |         |      | Выход | Наименование блюда        |
|------------------|------|--------|------|-------|---------------------------|------------------|------|---------|------|-------|---------------------------|
| Белки            | Жиры | Углево | ККал |       |                           | Белки            | Жиры | Углевод | ККал |       |                           |
| <b>Завтрак</b>   |      |        |      |       |                           | <b>Завтрак</b>   |      |         |      |       |                           |
| 6                | 8    | 34     | 223  | 200   | Каша рисовая молочная     | 6                | 8    | 34      | 223  | 150   | Каша рисовая молочная     |
| 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               | 18   | 67     | 469  |       |                           | 12               | 17   | 64      | 448  |       |                           |
| <b>Обед</b>      |      |        |      |       |                           | <b>Обед</b>      |      |         |      |       |                           |
| 1                | 3    | 4      | 50   | 50    | Салат из свежей капусты   | 1                | 3    | 4       | 50   | 40    | Салат из свежей капусты   |
| 2                | 5    | 18     | 118  | 200   | Борщ красный со сметаной  | 2                | 1    | 10      | 52   | 150   | Борщ красный со сметаной  |
| 15               | 12   | 9      | 197  | 80    | Рыба припущенная          | 8                | 8    | 9       | 150  | 45    | Рыба припущенная          |
| 5                | 10   | 18     | 185  | 150   | Картофельное пюре         | 5                | 10   | 18      | 185  | 100   | Картофельное пюре         |
| -                | -    | 18     | 93   | 180   | Кисель                    | -                | -    | 18      | 73   | 150   | Кисель                    |
| 4                | 1    | 21     | 107  | 50    | Хлеб ржаной               | 3                | -    | 17      | 87   | 40    | Хлеб ржаной               |
| 27               | 32   | 88     | 750  |       |                           | 18               | 23   | 76      | 597  |       |                           |
| <b>Полдник</b>   |      |        |      |       |                           | <b>Полдник</b>   |      |         |      |       |                           |
| 4                | 4    | 6      | 75   | 150   | Кефир                     | 4                | 3    | 5       | 50   | 135   | Кефир                     |
| 3                | 7    | 26     | 180  | 20    | Печенье 1 шт              | 1                | 4    | 13      | 90   | 20    | Печенье 1 шт              |
| 7                | 11   | 32     | 255  |       |                           | 5                | 7    | 18      | 140  |       |                           |
| <b>Ужин</b>      |      |        |      |       |                           | <b>Ужин</b>      |      |         |      |       |                           |
| 7                | 8    | 21     | 208  | 150   | Пудинг творожно-морковный | 16               | 13   | 26      | 280  | 130   | Пудинг творожно-морковный |
| -                | -    | 14     | 53   | 20    | Повидло                   | -                | -    | 14      | 53   | 10    | Повидло                   |
| -                | -    | 23     | 94   | 200   | Сок                       | -                | -    | 8       | 30   | 150   | Сок                       |
| 3                | 1    | 19     | 95   | 35    | Хлеб пшеничный            | 3                | 1    | 19      | 95   | 25    | Хлеб пшеничный            |
| 10               | 9    | 77     | 450  |       |                           | 19               | 14   | 66      | 458  |       |                           |
| <b>Завтрак 2</b> |      |        |      |       |                           | <b>Завтрак 2</b> |      |         |      |       |                           |
| -                | -    | 11     | 50   | 185   | Яблоко                    | -                | -    | 11      | 50   | 185   | Яблоко                    |
| -                | -    | 11     | 50   |       |                           | -                | -    | 11      | 50   |       |                           |

Руководитель  
СПДС "Ягодка"  
Мл. воспитатель

Додина Н.В.

Мейдра И.В.