

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 | | | | | | | | | | | |
| 9 | 9 | 37 | 252 | 200 | Каша гречневая молочная | 9 | 9 | 37 | 252 | 150 | Каша гречневая молочная |
| 3 | 3 | 19 | 111 | 180 | Кофейный напиток на молоке | 3 | 2 | 16 | 92 | 150 | Кофейный напиток на молоке |
| 5 | 7 | 20 | 167 | 40/5/8 | Хлеб пш с маслом и сыром | 3 | 6 | 15 | 128 | 20/5/5 | Хлеб пшеничный с маслом и сыром |
| 17 | 18 | 76 | 529 | | | 15 | 17 | 68 | 472 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 1 | 3 | 6 | 59 | 50 | Салат из свеклы с чесноком | 1 | 3 | 4 | 51 | 40 | Салат из свеклы с чесноком |
| 2 | 6 | 15 | 118 | 200 | Рассольник со сметаной | 2 | 6 | 15 | 118 | 150 | Рассольник со сметаной |
| 19 | 10 | 18 | 225 | 0,09 | Котлеты рыбные | 11 | 6 | 11 | 142 | 60 | Котлеты рыбные |
| 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 |
| 30 | 31 | 96 | 787 | | | 21 | 26 | 83 | 655 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| 4 | 4 | 6 | 75 | 150 | Кефир | 4 | 3 | 5 | 50 | 135 | Кефир |
| 4 | 6 | 43 | 232 | 60 | Рогалик с повидлом | 4 | 4 | 10 | 137 | 50 | Рогалик с повидлом |
| 9 | 10 | 49 | 307 | | | 7 | 7 | 16 | 187 | | |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| 19 | 12 | 16 | 260 | 110 | Запеканка творожная с изюмом | 19 | 12 | 16 | 260 | 110 | Запеканка творожная с изюмом |
| - | - | 14 | 53 | 20 | Повидло | - | - | 14 | 53 | 10 | Повидло |
| - | - | 12 | 46 | 180 | Чай с лимоном | - | - | 14 | 53 | 150 | Чай с лимоном |
| 3 | 1 | 19 | 95 | 35 | Хлеб пшеничный | 3 | 1 | 19 | 95 | 25 | Хлеб пшеничный |
| 5 | 5 | - | 63 | 40 | Яйцо | 5 | 5 | - | 63 | 40 | Яйцо |
| 27 | 18 | 61 | 517 | | | 27 | 18 | 63 | 524 | | |
| 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.