

## 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>					
5	7	42	243	150	Макароны отварные с маслом	3	5	28	162	100	Макароны отварные с маслом
-	2	2	32	30	Кабачковая икра	-	2	2	32	20	Кабачковая икра
3	3	19	111	180	Кофейный напиток на молоке	3	2	16	92	150	Кофейный напиток на молоке
2	7	13	119	40/5	Хлеб пш, масло	2	7	13	119	20/2	Хлеб пш, масло
11	19	76	505			9	16	59	405		
<b>Обед</b>						<b>Обед</b>					
1	3	6	59	50	Картофельный салат с луком	1	3	6	59	40	Картофельный салат с луком
2	8	11	142	200	Щи из свежей капусты	1	2	7	50	150	Щи из свежей капусты
19	21	5	230	80	Гуляш мясной	19	21	5	230	70	Гуляш мясной
7	8	41	259	150	Гречка отварная	3	4	21	187	100	Гречка отварная
1	-	20	76	180	Компот из кураги	-	-	21	82	150	Компот из кураги
4	1	21	107	50	Хлеб ржаной	3	-	17	87	40	Хлеб ржаной
33	42	104	873			27	32	77	694		
<b>Полдник</b>						<b>Полдник</b>					
4	4	6	75	150	Кефир	4	3	5	50	135	Кефир
1	4	13	90	20	Печенье 1 шт	1	4	13	90	20	Печенье 1 шт
6	7	19	165			5	7	18	140		
<b>Ужин</b>						<b>Ужин</b>					
1	3	4	50	50	Салат из свежей капусты	1	3	4	50	40	Салат из свежей капусты
4	7	31	194	180	Картофель запеченный в сметане	3	8	25	177	150	Картофель запеченный в сметане
-	-	13	48	180	Чай с сахаром	-	-	13	48	150	Чай с сахаром
3	1	19	95	35	Хлеб пшеничный	3	1	19	95	25	Хлеб пшеничный
-	-	11	50	185	Яблоко	-	-	6	25	170	Яблоко
8	11	78	437			7	12	67	395		
<b>Завтрак 2</b>						<b>Завтрак 2</b>					
-	-	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.