

## 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>					
7	8	31	218	200	Суп молочный с вермишелью	4	5	23	180	150	Суп молочный с вермишелью
2	2	17	92	180	Чай с молоком	2	2	17	92	150	Чай с молоком
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
15	17	68	476			10	13	55	399		
<b>Обед</b>						<b>Обед</b>					
1	4	3	35	50	Салат из свежих огурцов	-	3	1	28	40	Салат из свежих огурцов
10	2	18	147	200	Суп рыбный "Лосось"	8	2	14	137	150	Суп рыбный "Лосось"
18	11	20	246	200	Голубцы ленивые с мясом и	18	11	20	246	170	Голубцы ленивые с мясом и
-	-	30	114	180	Компот из сухофруктов	-	-	21	82	150	Компот из сухофруктов
4	1	21	107	50	Хлеб ржаной	3	-	17	87	40	Хлеб ржаной
32	19	91	649			29	16	73	581		
<b>Полдник</b>						<b>Полдник</b>					
4	4	17	117	150	Снежок	4	2	15	93	135	Снежок
4	6	37	209	60	Булочка домашняя	4	5	31	174	50	Булочка домашняя
8	10	53	326			7	7	46	267		
<b>Ужин</b>						<b>Ужин</b>					
1	3	1	29	40	Салат из свежих огурцов с зелёным луком	1	3	1	29	40	Салат из свежих огурцов с зелёным луком
6	9	3	113	80	Омлет натуральный с сыром	6	9	3	113	60	Омлет натуральный с сыром
-	-	-	1	180	Чай	-	-	13	48	150	Чай
3	7	26	180	20	Печенье 1 шт	1	4	13	90	20	Печенье 1 шт
3	1	19	95	35	Хлеб пшеничный	3	1	19	95	25	Хлеб пшеничный
-	-	11	50	185	Яблоко	-	-	6	25	170	Яблоко
13	19	60	469			12	16	54	400		
<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

Додина Н.В.

Мейдра И.В.

