

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.