

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

6	8	34	223
4	4	20	127
2	7	13	119
13	18	67	469

200	Каша рисовая молочная
180	Какао на молоке
40/5	Хлеб пш, масло

Завтрак

6	8	34	223	150	Каша рисовая молочная
4	3	17	105	150	Какао на молоке
2	7	13	119	20/2	Хлеб пш, масло
12	17	64	448		

Обед

1	3	4	50
2	5	18	118
15	12	9	197
5	10	18	185
-	-	18	93
4	1	21	107
27	32	88	750

50	Салат из свежей капусты
200	Борщ красный со сметаной
80	Рыба припущенная
150	Картофельное пюре
180	Кисель
50	Хлеб ржаной

Обед

1	3	4	50	40	Салат из свежей капусты
2	1	10	52	150	Борщ красный со сметаной
8	8	9	150	45	Рыба припущенная
5	10	18	185	100	Картофельное пюре
-	-	18	73	150	Кисель
3	-	17	87	40	Хлеб ржаной
18	23	76	597		

Полдник

4	4	6	75
3	7	26	180
7	11	32	255

150	Кефир
20	Печенье 1 шт

Полдник

4	3	5	50	135	Кефир
1	4	13	90	20	Печенье 1 шт
5	7	18	140		

Ужин

7	8	21	208
-	-	14	53
-	-	23	94
3	1	19	95
10	9	77	450

150	Пудинг творожно-морковный
20	Повидло
200	Сок
35	Хлеб пшеничный

Ужин

16	13	26	280	130	Пудинг творожно-морковный
-	-	14	53	10	Повидло
-	-	8	30	150	Сок
3	1	19	95	25	Хлеб пшеничный
19	14	66	458		

Завтрак 2

-	-	11	50	185	Яблоко
-	-	11	50		

185	Яблоко
-----	--------

Завтрак 2

-	-	11	50	185	Яблоко
-	-	11	50		

Руководитель
СПДС "Ягодка"
Мл. воспитатель

Ф.С.
И.

Додина Н.В.

Мейдра И.В.