

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											
12	5	32	264	200	Каша сборная молочная	12	5	32	264	150	Каша сборная молочная
-	-	12	46	180	Чай с лимоном	-	-	14	53	150	Чай с лимоном
3	6	15	128	20/5/5	Бутерброд с маслом и сыром	3	6	15	128	20/5/5	Бутерброд с маслом и сыром
15	12	60	438			15	12	61	445		
Обед											
1	6	8	85	50	Салат из моркови с чесноком	1	6	8	85	40	Салат из моркови с чесноком
2	8	11	142	200	Щи из свежей капусты	1	2	7	50	150	Щи из свежей капусты
9	12	28	252	200	Жаркое по - домашнему	14	16	16	221	170	Жаркое по - домашнему
-	-	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
16	27	98	700			19	24	70	525		
Полдник											
4	4	17	117	150	Снежок	4	2	15	93	135	Снежок
4	6	43	232	60	Рогалик с повидлом	3	3	28	148	50	Сдоба
8	10	60	349			7	5	43	241		
Ужин											
3	9	16	148	200	Овощи тушеные в сметанном соусе	3	8	12	124	170	Овощи тушеные в сметанном соусе
-	-	17	65	180	Напиток из шиповника	-	-	14	54	150	Напиток из шиповника
3	1	19	95	35	Хлеб пшеничный	3	1	19	95	25	Хлеб пшеничный
6	9	52	308			6	8	46	273		
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.