

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						Завтрак					
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
-	-	12	46	180	Чай с лимоном	-	-	14	53	150	Чай с лимоном
5	4	20	137	40/9	Хлеб пшеничный, сыр	5	4	20	137	30/5	Хлеб пш, сыр
11	13	77	459			9	11	65	385		
Обед						Обед					
1	4	2	41	50	Салат "Зимний"	1	4	2	41	40	Салат "Зимний"
10	2	18	147	200	Суп рыбный "Лосось"	8	2	14	137	150	Суп рыбный "Лосось"
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
41	36	107	860			34	32	81	763		
Полдник						Полдник					
4	4	6	75	150	Кефир	4	3	5	50	135	Кефир
4	6	37	209	60	Булочка домашняя	4	5	31	174	50	Булочка домашняя
9	10	43	284			7	8	36	224		
Ужин						Ужин					
1	2	5	33	30	Салат из кукурузы	1	2	5	33	30	Салат из кукурузы
6	10	6	137	95	Суфле из яиц	6	10	6	137	95	Суфле из яиц
-	-	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	-	-	11	50	185	Яблоко
10	13	54	362			10	13	54	362		
Завтрак 2						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.