

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					
7	8	33	225	200	Каша "Дружба"	7	8	33	225	150	Каша "Дружба"
-	-	13	48	180	Чай с сахаром	-	-	13	48	150	Чай с сахаром
2	7	13	119	40/5	Хлеб пш, масло	2	7	13	119	20/2	Хлеб пш, масло
9	15	58	392			9	15	58	392		
Обед						Обед					
1	2	14	35	50	Салат из свежих овощей	1	2	14	35	40	Салат из свежих овощей
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
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
16	23	94	612			18	20	75	475		
Полдник						Полдник					
4	4	17	117	150	Снежок	4	2	15	93	135	Снежок
3	1	18	92	35	Батон	2	1	10	53	20	Батон
7	5	35	209			6	3	25	146		
Ужин						Ужин					
-	3	1	28	40	Салат из свежих огурцов	-	3	1	28	40	Салат из свежих огурцов
4	10	38	252	170	Плов с овощами	-	-	-	-	150	Плов с овощами
-	-	17	65	165	Напиток из шиповника	-	-	14	54	150	Напиток из шиповника
3	1	19	95	35	Хлеб пшеничный	3	1	19	95	25	Хлеб пшеничный
1,5	0,5	19	89	150	Банан	1,5	0,5	19	89	150	Банан
9	15	94	529			5	5	53	266		
Завтрак 2						Завтрак 2					
-	-	5	20	100	Сок	-	-	5	20	100	Сок
-	-	5	20			-	-	5	20		

Руководитель
СПДС "Ягодка"
Мл. воспитатель

Ф.С.
И.

Додина Н.В.

Мейдра И.В.