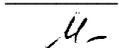


Меню Дети-сад

Меню Дети Ясли

Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда	Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда
Белки	Жиры	Углево	ККал			Белки	Жиры	Углевод	ККал		
Завтрак											
7	8	32	224	200	Каша пшённая молочная	8	9	36	246	150	Каша пшённая молочная
2	2	17	92	180	Чай с молоком	2	2	17	92	150	Чай с молоком
2	7	13	119	40/5	Хлеб пш, масло	2	7	13	119	20/2	Хлеб пш, масло
5	5	-	63	40	Яйцо	5	5	-	63	40	Яйцо
17	22	62	497			18	22	66	520		
Обед											
1	2	14	35	50	Салат из свежих овощей	1	2	14	35	40	Салат из свежих овощей
1	2	12	68	200	Суп перловый	1	1	8	40	150	Суп перловый
10	9	3	133	80	Гуляш из отварного мяса в молочно-сметанном соусе	19	21	5	230	70	Гуляш из отварного мяса в молочно-сметанном соусе
7	8	41	259	150	Гречка отварная	3	4	21	187	100	Гречка отварная
1	-	24	92	180	Компот из изюма и кураги	-	-	21	82	150	Компот из изюма и кураги
4	1	21	107	50	Хлеб ржаной	3	-	17	87	40	Хлеб ржаной
23	22	115	693			26	29	86	660		
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
6	5	34	209			5	3	25	146		
Ужин											
1	3	1	29	40	Салат из свежих огурцов с зелёным луком	3	8	12	124	170	Овощи тушеные в сметанном соусе
3	9	16	148	200	Овощи тушеные в сметанном соусе	-	-	13	48	150	Чай
-	-	-	1	180	Чай	1	7	11	113	15	Вафли
2	9	19	156	30	Вафли	3	1	19	95	25	Хлеб пшеничный
3	1	19	95	35	Хлеб пшеничный	7	16	55	380		
8	21	55	430								
Завтрак 2											
-	-	5	20	100	Сок	-	-	6	25	170	Яблоко
-	-	5	20			-	-	6	25		

Руководитель
СПДС "Ягодка"
Мл. воспитатель

Додина Н.В.

Мейдра И.В.