

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 | 7 | 28 | 162 | 200 | Каша манная молочная | 6 | 7 | 28 | 162 | 150 | Каша манная молочная |
| 3 | 3 | 19 | 111 | 180 | Кофейный напиток на молоке | 3 | 2 | 16 | 92 | 150 | Кофейный напиток на молоке |
| 3 | 1 | 22 | 108 | 40 | Хлеб пшеничный | 3 | 1 | 19 | 95 | 25 | Хлеб пшеничный |
| 1 | 1 | - | 18 | 5 | Сыр | 1 | 1 | - | 18 | 3 | Сыр |
| 13 | 12 | 69 | 398 | | | 12 | 11 | 63 | 366 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 1 | 3 | 6 | 59 | 50 | Картофельный салат с луком | 1 | 3 | 6 | 59 | 40 | Картофельный салат с луком |
| 3 | 4 | 22 | 138 | 200 | Суп с клецками | 3 | 4 | 22 | 138 | 150 | Суп с клецками |
| 14 | 10 | 16 | 158 | 70 | Котлета мясная | 12 | 8 | 15 | 138 | 60 | Котлета мясная |
| 4 | 5 | 18 | 135 | 150 | Капуста тушеная | 5 | 7 | 26 | 189 | 100 | Капуста тушеная |
| - | - | 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 |
| 25 | 24 | 113 | 710 | | | 24 | 24 | 108 | 693 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| 4 | 4 | 6 | 75 | 150 | Кефир | 4 | 3 | 5 | 50 | 135 | Кефир |
| 3 | 7 | 26 | 180 | 20 | Печенье 1 шт | 3 | 7 | 26 | 180 | 20 | Печенье 1 шт |
| 7 | 11 | 32 | 255 | | | 7 | 11 | 31 | 230 | | |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| - | 3 | 1 | 28 | 40 | Салат из свежих огурцов | - | 3 | 1 | 28 | 40 | Салат из свежих огурцов |
| 18 | 10 | 12 | 211 | 80 | Печень тушеная в сметане | 18 | 10 | 12 | 211 | 65 | Печень тушеная в сметане |
| 2 | 3 | 17 | 96 | 120 | Картофель отварной | 2 | 3 | 17 | 96 | 100 | Картофель отварной |
| - | - | - | 1 | 180 | Чай | - | - | 13 | 48 | 150 | Чай |
| 1 | 4 | 13 | 90 | 20 | Печенье 1 шт | 1 | 4 | 13 | 90 | 20 | Печенье 1 шт |
| 3 | 1 | 19 | 95 | 35 | Хлеб пшеничный | 3 | 1 | 19 | 95 | 25 | Хлеб пшеничный |
| 24 | 20 | 63 | 522 | | | 24 | 20 | 76 | 569 | | |
| Завтрак 2 | | | | | | | | | | | |
| - | - | 5 | 20 | 100 | Сок | - | - | 5 | 20 | 100 | Сок |
| - | - | 5 | 20 | | | - | - | 5 | 20 | | |

Руководитель
СПДС "Ягодка"
Мл. воспитатель




Додина Н.В.

Мейдра И.В.