

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					
9	9	37	252	200	Каша гречневая молочная	9	9	37	252	150	Каша гречневая молочная
4	4	20	127	180	Какао на молоке	4	3	17	105	150	Какао на молоке
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
20	24	70	560			20	23	67	539		
Обед						Обед					
1	4	3	35	50	Салат из свежих огурцов	-	3	1	28	40	Салат из свежих огурцов
2	5	13	98	200	Суп крестьянский	1	2	8	56	150	Суп крестьянский
12	11	23	237	180	Рыбная запеканка	11	9	18	202	140	Рыбная запеканка
-	-	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
18	21	89	590			16	15	65	455		
Полдник						Полдник					
4	4	6	75	150	Кефир	4	3	5	50	135	Кефир
1	4	13	90	20	Печенье 1 шт	3	7	26	180	20	Печенье 1 шт
6	7	19	165			7	11	31	230		
Ужин						Ужин					
19	13	21	269	150	Запеканка творожная с рисом	19	13	21	269	150	Запеканка творожная с рисом
-	-	14	53	10	Повидло	-	-	14	53	10	Повидло
-	-	18	93	180	Кисель	-	-	18	73	150	Кисель
3	1	19	95	35	Хлеб пшеничный	3	1	19	95	25	Хлеб пшеничный
22	14	72	510			22	14	72	490		
Завтрак 2						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.