

Меню Дети-сад

Меню Дети Ясли

Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда	Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда
Белки	Жиры	Углевод	ККал			Белки	Жиры	Углевод	ККал		

Завтрак

6	7	28	162	200	Каша манная молочная		
3	3	19	111	180	Кофеинный напиток на молоке		
2	7	13	119	40/5	Хлеб пш, масло		
11	17	60	391				

Завтрак

6	7	28	162	150	Каша манная молочная		
3	2	16	92	150	Кофеинный напиток на молоке		
2	7	13	119	20/2	Хлеб пш, масло		

Обед

1	3	4	51	50	Салат из свеклы с зелёным		
10	2	18	147	200	Суп рыбный "Лосось"		
19	21	5	230	80	Гуляш мясной		
7	8	41	259	150	Гречка отварная		
1	-	20	76	180	Компот из кураги		
4	1	21	107	50	Хлеб ржаной		
41	36	109	870				

Обед

1	3	4	51	40	Салат из свеклы с зелёным		
10	2	18	147	150	Суп рыбный "Лосось"		
19	21	5	230	70	Гуляш мясной		
7	8	41	259	100	Гречка отварная		
1	-	20	76	150	Компот из кураги		
4	1	21	107	40	Хлеб ржаной		
34	31	82	773				

Полдник

4	4	6	75	150	Кефир		
4	6	37	209	60	Булочка домашняя		
9	10	43	284				

Полдник

4	3	5	50	135	Кефир		
4	5	31	174	50	Булочка домашняя		
7	8	36	224				

Ужин

1	3	4	50	50	Салат из свежей капусты		
6	9	3	113	80	Омлет натуральный с сыром		
-	-	12	46	180	Чай с лимоном		
3	1	19	95	35	Хлеб пшеничный		
-	-	11	50	185	Яблоко		
10	13	50	354				

Ужин

1	3	4	50	40	Салат из свежей капусты		
6	9	3	113	60	Омлет натуральный с сыром		
-	-	14	53	150	Чай с лимоном		
3	1	19	95	25	Хлеб пшеничный		
-	-	11	50	185	Яблоко		
10	13	52	361				

Завтрак 2

-	-	5	20	100	Сок		
-	-	5	20				

Завтрак 2

-	-	5	20	100	Сок		
-	-	5	20				

Руководитель
СПДС "Ягодка"
Мл. воспитатель

Додина Н.В.
Мейдра И.В.