

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
4	4	20	127	180	Какао на молоке	4	3	17	105	150	Какао на молоке
5	4	20	137	40/9	Хлеб пшеничный, сыр	5	4	20	137	30/5	Хлеб пш, сыр
17	16	73	488			17	16	73	489		
Обед											
1	4	2	41	50	Салат "Зимний"	1	4	2	41	40	Салат "Зимний"
2	5	11	99	200	Свекольник со сметаной и яйцом	1	3	7	58	150	Свекольник со сметаной и яйцом
12	8	15	138	60	Котлета мясная	12	8	15	138	60	Котлета мясная
6	4	30	199	150	Гороховое пюре	3	3	20	130	100	Гороховое пюре
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
24	22	103	675			20	18	83	536		
Полдник											
4	4	6	75	150	Кефир	4	3	5	50	135	Кефир
4	6	43	232	60	Рогалик с повидлом	3	3	28	148	50	Сдоба
9	10	49	307			7	7	34	198		
Ужин											
-	-	-	6	5	Салат луковый	-	-	-	6	5	Салат луковый
4	7	31	194	180	Картофель запеченный в сметане	3	8	25	177	150	Картофель запеченный в сметане
-	-	17	65	180	Напиток из шиповника	-	-	14	54	150	Напиток из шиповника
3	1	19	95	35	Хлеб пшеничный	3	1	19	95	25	Хлеб пшеничный
7	8	68	360			6	9	59	332		
Завтрак 2											
-	-	5	20	100	Сок	-	-	5	20	100	Сок
-	-	5	20			-	-	5	20		
Руководитель				Додина Н.В.							
СПДС "Ягодка"											
Мл. воспитатель				Мейдра И.В.							