

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

-	2	2	32	30	Кабачковая икра	-	2	2	32	20	Кабачковая икра
5	7	42	243	150	Макароны отварные с маслом	3	5	28	162	100	Макароны отварные с маслом
3	3	19	111	180	Кофейный напиток на молоке	3	2	16	92	150	Кофейный напиток на молоке
2	7	13	119	40/5	Хлеб пш, масло	2	7	13	119	20/2	Хлеб пш, масло
11	19	76	505			9	16	59	405		

Завтрак

-	2	2	32	20	Кабачковая икра
5	7	42	243	100	Макароны отварные с маслом
3	3	19	111	150	Кофейный напиток на молоке
2	7	13	119	20/2	Хлеб пш, масло
11	19	76	505		

Обед

1	3	4	51	50	Салат из свеклы с зелёным горошком	1	3	4	51	40	Салат из свеклы с зелёным
10	2	18	147	200	Суп рыбный "Лосось"	8	2	14	137	150	Суп рыбный "Лосось"
19	21	5	230	80	Гуляш мясной	19	21	5	230	70	Гуляш мясной
7	8	41	259	150	Гречка отварная	3	4	21	187	100	Гречка отварная
1	-	20	76	180	Компот из кураги	-	-	21	82	150	Компот из кураги
4	1	21	107	50	Хлеб ржаной	3	-	17	87	40	Хлеб ржаной
41	36	109	870			34	31	82	773		

Обед

1	3	4	51	50	Салат из свеклы с зелёным горошком	1	3	4	51	40	Салат из свеклы с зелёным
10	2	18	147	200	Суп рыбный "Лосось"	8	2	14	137	150	Суп рыбный "Лосось"
19	21	5	230	80	Гуляш мясной	19	21	5	230	70	Гуляш мясной
7	8	41	259	150	Гречка отварная	3	4	21	187	100	Гречка отварная
1	-	20	76	180	Компот из кураги	-	-	21	82	150	Компот из кураги
4	1	21	107	50	Хлеб ржаной	3	-	17	87	40	Хлеб ржаной
41	36	109	870			34	31	82	773		

Полдник

4	4	6	75	150	Кефир	4	3	5	50	135	Кефир
4	6	37	209	60	Булочка домашняя	4	5	31	174	50	Булочка домашняя
9	10	43	284			7	8	36	224		

Полдник

4	4	6	75	150	Кефир						
4	6	37	209	60	Булочка домашняя						
9	10	43	284			7	8	36	224		

Ужин

1	3	4	50	50	Салат из свежей капусты	1	3	4	50	40	Салат из свежей капусты
6	9	3	113	80	Омлет натуральный с сыром	6	9	3	113	60	Омлет натуральный с сыром
-	-	12	46	180	Чай с лимоном	-	-	14	53	150	Чай с лимоном
3	1	19	95	35	Хлеб пшеничный	3	1	19	95	25	Хлеб пшеничный
-	-	11	50	185	Яблоко	-	-	11	50	185	Яблоко
10	13	50	354			10	13	52	361		

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			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.