

## 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
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 горошком
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
41	36	109	870		

## 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
-	-	12	46	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.