

## Меню Дети-сад

## Меню Дети Ясли

| Пищевая ценность |      |        |      | Выход | Наименование блюда             | Пищевая ценность |      |         |      | Выход | Наименование блюда             |
|------------------|------|--------|------|-------|--------------------------------|------------------|------|---------|------|-------|--------------------------------|
| Белки            | Жиры | Углево | ККал |       |                                | Белки            | Жиры | Углевод | ККал |       |                                |
| <b>Завтрак</b>   |      |        |      |       |                                |                  |      |         |      |       |                                |
| 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  |       |                                |
| <b>Обед</b>      |      |        |      |       |                                |                  |      |         |      |       |                                |
| 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 |
| 14               | 10   | 16     | 158  | 70    | 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                    |
| 26               | 23   | 103    | 695  |       |                                | 20               | 18   | 83      | 536  |       |                                |
| <b>Полдник</b>   |      |        |      |       |                                |                  |      |         |      |       |                                |
| 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                          |
| 8                | 10   | 49     | 307  |       |                                | 7                | 6    | 33      | 198  |       |                                |
| <b>Ужин</b>      |      |        |      |       |                                |                  |      |         |      |       |                                |
| -                | -    | -      | 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  |       |                                |
| <b>Завтрак 2</b> |      |        |      |       |                                |                  |      |         |      |       |                                |
| -                | -    | 5      | 20   | 100   | Сок                            | -                | -    | 5       | 20   | 100   | Сок                            |
| -                | -    | 5      | 20   |       |                                | -                | -    | 5       | 20   |       |                                |

Руководитель  
СПДС "Ягодка"  
Мл. воспитатель

*Ф.И.*  
*И.*

Додина Н.В.  
Мейдра И.В.