

## 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          |      |        |      |        |                                 | Завтрак          |      |         |      |        |                             |
| 12               | 5    | 32     | 264  | 200    | Каша сборная молочная           | 12               | 5    | 32      | 264  | 150    | Каша сборная молочная       |
| -                | -    | 12     | 46   | 180    | Чай с лимоном                   | -                | -    | 14      | 53   | 150    | Чай с лимоном               |
| 3                | 6    | 15     | 128  | 20/5/5 | Бутерброд с маслом и сыром      | 5                | 7    | 20      | 167  | 40/5/8 | Бутерброд с маслом и сыром  |
| 15               | 12   | 60     | 438  |        |                                 | 17               | 12   | 66      | 484  |        |                             |
| Обед             |      |        |      |        |                                 | Обед             |      |         |      |        |                             |
| 1                | 6    | 8      | 85   | 50     | Салат из моркови с чесноком     | 1                | 6    | 8       | 85   | 40     | Салат из моркови с чесноком |
| 2                | 8    | 11     | 142  | 200    | Щи из свежей капусты            | 1                | 2    | 7       | 50   | 150    | Щи из свежей капусты        |
| 9                | 12   | 28     | 252  | 200    | Жаркое по - домашнему           | 14               | 16   | 16      | 221  | 170    | Жаркое по - домашнему       |
| -                | -    | 30     | 114  | 180    | Компот из сухофруктов           | -                | -    | 21      | 82   | 150    | Компот из сухофруктов       |
| 4                | 1    | 21     | 107  | 50     | Хлеб ржаной                     | 3                | -    | 17      | 87   | 40     | Хлеб ржаной                 |
| 16               | 27   | 98     | 700  |        |                                 | 19               | 24   | 70      | 525  |        |                             |
| Полдник          |      |        |      |        |                                 | Полдник          |      |         |      |        |                             |
| 4                | 4    | 6      | 75   | 150    | Молоко                          | 4                | 3    | 5       | 50   | 100    | Молоко                      |
| 4                | 6    | 43     | 232  | 60     | Рогалик с повидлом              | 3                | 3    | 28      | 148  | 50     | Сдоба                       |
| 8                | 10   | 60     | 349  |        |                                 | 7                | 5    | 43      | 240  |        |                             |
| Ужин             |      |        |      |        |                                 | Ужин             |      |         |      |        |                             |
| 3                | 9    | 16     | 148  | 200    | Овощи тушеные в сметанном соусе | 3                | 8    | 12      | 124  | 170    | Овощи тушеные в сметанном   |
| -                | -    | 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              |
| 6                | 9    | 52     | 308  |        |                                 | 6                | 8    | 46      | 273  |        |                             |
| Завтрак 2        |      |        |      |        |                                 | Завтрак 2        |      |         |      |        |                             |
| -                | -    | 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.