

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
2	2	17	92	180	Чай с молоком	2	2	17	92	150	Чай с молоком
5	4	20	137	40/9	Хлеб пшеничный, сыр	5	4	20	137	30/5	Хлеб пш, сыр
5	5	-	63	40	Яйцо	5	5	-	63	40	Яйцо
20	19	70	516			21	19	73	538		
Обед											
1	3	4	50	50	Салат из свеклы с маслом	-	3	4	38	40	Салат из свеклы с маслом
2	6	15	118	200	Рассольник со сметаной	2	6	15	118	150	Рассольник со сметаной
12	7	4	125	80	Рыба по-польски	9	5	3	90	60	Рыба по-польски
2	2	21	129	150	Рис с маслом сливочным	2	2	21	129	100	Рис с маслом сливочным
-	-	18	93	180	Кисель	-	-	18	73	150	Кисель
4	1	21	107	50	Хлеб ржаной	3	-	17	87	40	Хлеб ржаной
21	20	84	622			16	17	78	535		
Полдник											
4	4	6	75	150	Кефир	4	3	5	50	135	Кефир
3	7	26	180	20	Печенье 1 шт	1	4	13	90	20	Печенье 1 шт
7	11	32	255			5	7	18	140		
Ужин											
7	8	21	208	150	Пудинг творожно-морковный	7	8	21	208	150	Пудинг творожно-морковный
-	-	14	53	20	Повидло	-	-	14	53	10	Повидло
-	-	23	94	200	Сок	-	-	23	94	200	Сок
3	1	19	95	35	Хлеб пшеничный	3	1	19	95	25	Хлеб пшеничный
-	-	11	50	185	Яблоко	-	-	6	25	170	Яблоко
10	9	88	499			10	9	83	475		
Завтрак 2											
-	-	5	20	100	Сок	-	-	5	20	100	Сок
-	-	5	20			-	-	5	20		

Руководитель
СПДС "Ягодка"
Мл. воспитатель




Додина Н.В.
Мейдра И.В.