

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

Ф.И.  
И.

Додина Н.В.  
Мейдра И.В.