

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	33	225	200	Каша "Дружба"	7	8	33	225	150	Каша "Дружба"
-	-	12	46	180	Чай с лимоном	-	-	14	53	150	Чай с лимоном
5	4	20	137	40/9	Хлеб пшеничный, сыр	5	4	20	137	30/5	Хлеб пш, сыр
12	12	65	409			12	12	67	416		
Обед											
-	3	3	34	35	Салат из соленых огурцов	-	3	3	34	25	Салат из соленых огурцов
2	5	13	98	200	Суп крестьянский	1	2	8	56	150	Суп крестьянский
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
15	20	94	604			18	21	65	480		
Полдник											
3	4	5	61	150	Молоко	3	4	5	61	100	Молоко
4	6	43	232	60	Сдоба	3	3	28	148	50	Сдоба
7	9	48	293			6	7	33	209		
Ужин											
3	9	16	148	200	Овощи тушеные в сметанном соусе	3	8	12	124	170	Овощи тушеные в сметанном соусе
-	-	-	1	180	Чай	-	-	13	48	150	Чай
1	4	13	90	20	Печенье 1 шт	1	4	13	90	20	Печенье 1 шт
3	1	19	95	35	Хлеб пшеничный	3	1	19	95	25	Хлеб пшеничный
8	13	48	335			7	12	57	357		
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.