

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          |      |         |      |       |                            |
| 6                | 7    | 28     | 162  | 200   | Каша манная молочная       | 6                | 7    | 28      | 162  | 150   | Каша манная молочная       |
| -                | -    | 13     | 48   | 180   | Чай с сахаром              | -                | -    | 13      | 48   | 150   | Чай с сахаром              |
| 3                | 1    | 22     | 108  | 40    | Хлеб пшеничный             | 3                | 1    | 19      | 95   | 25    | Хлеб пшеничный             |
| 1                | 1    | -      | 18   | 5     | Сыр                        | 1                | 1    | -       | 18   | 3     | Сыр                        |
| 10               | 9    | 63     | 336  |       |                            | 10               | 9    | 60      | 322  |       |                            |
| Обед             |      |        |      |       |                            | Обед             |      |         |      |       |                            |
| 1                | 3    | 6      | 59   | 50    | Картофельный салат с луком | 1                | 3    | 6       | 59   | 40    | Картофельный салат с луком |
| 2                | 6    | 15     | 118  | 200   | Рассольник со сметаной     | 2                | 6    | 15      | 118  | 150   | Рассольник со сметаной     |
| 14               | 10   | 16     | 158  | 70    | Котлета мясная             | 12               | 8    | 15      | 138  | 60    | Котлета мясная             |
| 4                | 5    | 18     | 135  | 150   | Капуста тушеная            | 5                | 7    | 26      | 189  | 100   | Капуста тушеная            |
| -                | -    | 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                |
| 24               | 25   | 106    | 690  |       |                            | 23               | 26   | 101     | 673  |       |                            |
| Полдник          |      |        |      |       |                            | Полдник          |      |         |      |       |                            |
| -                | 5    | 7      | 91   | 150   | Молоко                     | 3                | 3    | 5       | 61   | 100   | Молоко                     |
| 3                | 7    | 26     | 180  | 20    | Печенье 1 шт               | 3                | 7    | 26      | 180  | 20    | Печенье 1 шт               |
| 3                | 12   | 33     | 271  |       |                            | 6                | 11   | 31      | 241  |       |                            |
| Ужин             |      |        |      |       |                            | Ужин             |      |         |      |       |                            |
| -                | 2    | 2      | 32   | 30    | Кабачковая икра            | -                | 2    | 2       | 32   | 20    | Кабачковая икра            |
| 18               | 10   | 12     | 211  | 80    | Печень тушеная в сметане   | 18               | 10   | 12      | 211  | 60    | Печень тушеная в сметане   |
| 2                | 3    | 17     | 96   | 100   | Картофель отварной         | 1                | 2    | 15      | 82   | 85    | Картофель отварной         |
| -                | -    | -      | 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             |
| 24               | 20   | 64     | 526  |       |                            | 24               | 19   | 74      | 558  |       |                            |
| Завтрак 2        |      |        |      |       |                            | 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.