

Меню Дети-сад

Меню Дети Ясли

Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда	Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда
Белки	Жиры	Углевод	ККал			Белки	Жиры	Углевод	ККал		

Завтрак

7	8	32	224	200	Каша пшённая молочная		
4	4	20	127	180	Какао на молоке		
5	4	20	137	40/9	Хлеб пшеничный, сыр		
17	16	73	488				

Завтрак

8	9	36	246	150	Каша пшённая молочная		
4	3	17	105	150	Какао на молоке		
5	4	20	137	30/5	Хлеб пш., сыр		

Обед

1	4	2	41	50	Салат "Зимний"		
2	5	11	99	200	Свекольник со сметаной и яйцом		
12	8	15	138	60	Котлета мясная		
6	4	30	199	150	Гороховое пюре		
1	-	24	92	180	Компот из изюма и кураги		
4	1	21	107	50	Хлеб ржаной		
24	22	103	675				

Обед

1	4	2	41	40	Салат "Зимний"		
2	5	3	58	150	Свекольник со сметаной и яйцом		
12	8	15	138	60	Котлета мясная		
6	4	20	130	100	Гороховое пюре		
1	-	21	82	150	Компот из изюма и кураги		
4	1	17	87	40	Хлеб ржаной		
24	20	18	83	536			

Полдник

4	4	6	75	150	Кефир		
4	6	43	232	60	Рогалик с повидлом		
9	10	49	307				

Полдник

4	3	5	50	135	Кефир		
3	3	28	148	50	Сдобы		
7	7	34	198				

Ужин

-	-	-	6	5	Салат луковый		
4	7	31	194	180	Картофель запеченный в сметане		
-	-	17	65	180	Напиток из шиповника		
3	1	19	95	35	Хлеб пшеничный		
7	8	68	360				

Ужин

-	-	-	6	5	Салат луковый		
3	8	25	177	150	Картофель запеченный в сметане		
-	-	14	54	150	Напиток из шиповника		
3	1	19	95	25	Хлеб пшеничный		
6	9	59	332				

Завтрак 2

-	-	5	20	100	Сок		
-	-	5	20				

Завтрак 2

-	-	5	20	100	Сок		
-	-	5	20				

Руководитель
СПДС "Ягодка"
Мл. воспитатель




Додина Н.В.
Мейдра И.В.