

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"                     |
| 4                | 4    | 20     | 127  | 180   | Какао на молоке                   | 4                | 3    | 17      | 105  | 150   | Какао на молоке                   |
| 2                | 7    | 13     | 119  | 40/5  | Хлеб пш, масло                    | 2                | 7    | 13      | 119  | 20/2  | Хлеб пш, масло                    |
| 13               | 19   | 66     | 471  |       |                                   | 13               | 18   | 62      | 450  |       |                                   |
| Обед             |      |        |      |       |                                   |                  |      |         |      |       |                                   |
| -                | 3    | 3      | 45   | 50    | Салат из свеклы и соленых огурцов | -                | 3    | 3       | 34   | 40    | Салат из свеклы и соленых огурцов |
| 2                | 8    | 11     | 142  | 200   | Щи из свежей капусты              | 1                | 2    | 7       | 50   | 150   | Щи из свежей капусты              |
| 7                | 5    | 3      | 81   | 70    | Рыба тушеная с овощами и томатом  | 5                | 1    | 6       | 68   | 50    | Рыба тушеная с овощами и томатом  |
| 5                | 10   | 18     | 185  | 150   | Картофельное пюре                 | 5                | 10   | 18      | 185  | 100   | Картофельное пюре                 |
| 1                | -    | 24     | 92   | 180   | Компот из изюма и кураги          | -                | -    | 21      | 82   | 150   | Компот из изюма и кураги          |
| 4                | 1    | 21     | 107  | 50    | Хлеб ржаной                       | 3                | -    | 17      | 87   | 40    | Хлеб ржаной                       |
| 19               | 28   | 79     | 652  |       |                                   | 14               | 17   | 72      | 506  |       |                                   |
| 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             |      |        |      |       |                                   |                  |      |         |      |       |                                   |
| 18               | 12   | 25     | 274  | 150   | Суфле из творога                  | 18               | 12   | 25      | 274  | 150   | Суфле из творога                  |
| -                | -    | 14     | 53   | 10    | Повидло                           | -                | -    | 14      | 53   | 10    | Повидло                           |
| -                | -    | -      | 1    | 180   | Чай                               | -                | -    | 13      | 48   | 150   | Чай                               |
| 3                | 7    | 26     | 180  | 20    | Печенье 1 шт                      | 3                | 7    | 26      | 180  | 20    | Печенье 1 шт                      |
| 3                | 1    | 19     | 95   | 35    | Хлеб пшеничный                    | 3                | 1    | 19      | 95   | 25    | Хлеб пшеничный                    |
| 23               | 20   | 83     | 604  |       |                                   | 23               | 20   | 96      | 650  |       |                                   |
| 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.