

## 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 |
| -  | -  | 12 | 46  |
| 5  | 4  | 20 | 137 |
| 12 | 12 | 65 | 409 |

|      |                     |
|------|---------------------|
| 200  | Каша "Дружба"       |
| 180  | Чай с лимоном       |
| 40/9 | Хлеб пшеничный, сыр |

## Завтрак

|    |    |    |     |
|----|----|----|-----|
| 7  | 8  | 33 | 225 |
| -  | -  | 14 | 53  |
| 5  | 4  | 20 | 137 |
| 12 | 12 | 67 | 416 |

|      |               |
|------|---------------|
| 150  | Каша "Дружба" |
| 150  | Чай с лимоном |
| 30/5 | Хлеб пш, сыр  |

## Обед

|    |    |    |     |
|----|----|----|-----|
| -  | 3  | 3  | 34  |
| 2  | 5  | 13 | 98  |
| 9  | 12 | 28 | 252 |
| -  | -  | 30 | 114 |
| 4  | 1  | 21 | 107 |
| 15 | 20 | 94 | 604 |

|     |                          |
|-----|--------------------------|
| 35  | Салат из соленых огурцов |
| 200 | Суп крестьянский         |
| 200 | Жаркое по - домашнему    |
| 180 | Компот из сухофруктов    |
| 50  | Хлеб ржаной              |

## Обед

|    |    |    |     |
|----|----|----|-----|
| -  | 3  | 3  | 34  |
| 1  | 2  | 8  | 56  |
| 14 | 16 | 16 | 221 |
| -  | -  | 21 | 82  |
| 3  | -  | 17 | 87  |
| 18 | 21 | 65 | 480 |

|     |                          |
|-----|--------------------------|
| 25  | Салат из соленых огурцов |
| 150 | Суп крестьянский         |
| 170 | Жаркое по - домашнему    |
| 150 | Компот из сухофруктов    |
| 40  | Хлеб ржаной              |

## Полдник

|   |    |    |     |
|---|----|----|-----|
| - | 5  | 7  | 91  |
| 4 | 6  | 43 | 232 |
| 5 | 11 | 50 | 323 |

|     |        |
|-----|--------|
| 150 | Молоко |
| 60  | Сдоба  |

## Полдник

|   |   |    |     |
|---|---|----|-----|
| 3 | 3 | 5  | 61  |
| 3 | 3 | 28 | 148 |
| 6 | 7 | 33 | 208 |

|     |        |
|-----|--------|
| 100 | Молоко |
| 50  | Сдоба  |

## Ужин

|   |    |    |     |
|---|----|----|-----|
| 3 | 9  | 16 | 148 |
| - | -  | -  | 1   |
| 1 | 4  | 13 | 90  |
| 3 | 1  | 19 | 95  |
| 8 | 13 | 48 | 335 |

|     |                                 |
|-----|---------------------------------|
| 200 | Овощи тушеные в сметанном соусе |
| 180 | Чай                             |
| 20  | Печенье 1 шт                    |
| 35  | Хлеб пшеничный                  |

## Ужин

|   |    |    |     |
|---|----|----|-----|
| 3 | 8  | 12 | 124 |
| - | -  | 13 | 48  |
| 1 | 4  | 13 | 90  |
| 3 | 1  | 19 | 95  |
| 7 | 12 | 57 | 357 |

|     |                           |
|-----|---------------------------|
| 170 | Овощи тушеные в сметанном |
| 150 | Чай                       |
| 20  | Печенье 1 шт              |
| 25  | Хлеб пшеничный            |

## Завтрак 2

|   |   |   |    |
|---|---|---|----|
| - | - | 5 | 20 |
| - | - | 5 | 20 |

|     |     |
|-----|-----|
| 100 | Сок |
|-----|-----|

## Завтрак 2

|   |   |   |    |
|---|---|---|----|
| - | - | 5 | 20 |
| - | - | 5 | 20 |

|     |     |
|-----|-----|
| 100 | Сок |
|-----|-----|

Руководитель  
СПДС "Ягодка"  
Мл. воспитатель

*Ф.И.*  
*И.*

Додина Н.В.

Мейдра И.В.