



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 |
| 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 |
| 12 | 17 | 61 | 407 | | | 11 | 17 | 58 | 386 | | |
| Обед | | | | | | Обед | | | | | |
| 1 | 2 | 5 | 33 | 30 | Салат из зелёного горошка | 1 | 2 | 5 | 33 | 30 | Салат из зелёного горошка |
| 2 | 8 | 11 | 142 | 200 | Щи из свежей капусты | 1 | 2 | 7 | 50 | 150 | Щи из свежей капусты |
| 18 | 10 | 12 | 211 | 65 | Печень тушенная в сметане | 18 | 10 | 12 | 211 | 60 | Печень тушенная в сметане |
| 5 | 10 | 18 | 185 | 150 | Картофельное пюре | 5 | 10 | 18 | 185 | 100 | Картофельное пюре |
| - | - | 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 |
| 30 | 32 | 96 | 792 | | | 28 | 25 | 80 | 648 | | |
| Полдник | | | | | | Полдник | | | | | |
| 4 | 4 | 6 | 75 | 150 | Кефир | 4 | 3 | 5 | 50 | 135 | Кефир |
| 4 | 6 | 43 | 232 | 60 | Рогалик с повидлом | 4 | 5 | 36 | 193 | 50 | Рогалик с повидлом |
| 9 | 10 | 49 | 307 | | | 7 | 8 | 41 | 243 | | |
| Ужин | | | | | | Ужин | | | | | |
| 4 | 10 | 38 | 252 | 170 | Плов с овощами | - | - | - | - | 150 | Плов с овощами |
| - | - | 17 | 65 | 165 | Напиток из шиповника | - | - | 14 | 54 | 150 | Напиток из шиповника |
| 3 | 1 | 19 | 95 | 35 | Хлеб пшеничный | 3 | 1 | 19 | 95 | 25 | Хлеб пшеничный |
| 5 | 5 | - | 63 | 40 | Яйцо | 5 | 5 | - | 63 | 40 | Яйцо |
| 12 | 16 | 75 | 475 | | | 8 | 5 | 34 | 212 | | |
| 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.