



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					
9	9	37	252	200	Каша гречневая молочная	9	9	37	252	150	Каша гречневая молочная
3	3	19	111	180	Кофейный напиток на молоке	3	2	16	92	150	Кофейный напиток на молоке
5	7	20	167	40/5/8	Хлеб пш с маслом и сыром	3	6	15	128	20/5/5	Хлеб пшеничный с маслом и
17	18	76	529			15	17	68	472		
Обед						Обед					
1	3	4	51	40	Салат из свеклы с чесноком	1	3	4	51	40	Салат из свеклы с чесноком
7	5	28	161	200	Суп овощной со сметаной	1	2	6	41	150	Суп овощной со сметаной
17	9	16	200	80	Котлеты рыбные	11	6	11	142	60	Котлеты рыбные
5	10	18	185	150	Картофельное пюре	5	10	18	185	100	Картофельное пюре
-	-	18	93	180	Кисель	-	-	18	73	150	Кисель
4	1	21	107	50	Хлеб ржаной	3	-	17	87	40	Хлеб ржаной
33	27	105	797			21	21	74	578		
Полдник						Полдник					
4	4	6	75	150	Кефир	4	3	5	50	135	Кефир
3	7	26	180	20	Печенье 1 шт	3	7	26	180	20	Печенье 1 шт
7	11	32	255			7	11	31	230		
Ужин						Ужин					
19	11	17	211	120	Запеканка творожная с изюмом	19	12	16	260	110	Запеканка творожная с изюмом
-	-	14	53	20	Повидло	-	-	14	53	5	Повидло
-	-	12	46	180	Чай с лимоном	-	-	14	53	150	Чай с лимоном
3	1	19	95	35	Хлеб пшеничный	3	1	19	95	25	Хлеб пшеничный
22	12	62	406			22	13	63	461		
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.