



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 | | | | | |
| 4 | 4 | 22 | 203 | 150 | Макаронные изделия отварные с овощами | 4 | 4 | 22 | 136 | 100 | Макаронные изделия отварные с овощами |
| 5 | 5 | - | 63 | 40 | Яйцо | 5 | 5 | - | 63 | 40 | Яйцо |
| - | - | 12 | 46 | 180 | Чай с лимоном | - | - | 14 | 53 | 150 | Чай с лимоном |
| 5 | 4 | 20 | 137 | 40/9 | Хлеб пшеничный, сыр | 5 | 4 | 20 | 137 | 30/5 | Хлеб пш, сыр |
| 14 | 12 | 55 | 449 | | | 14 | 12 | 57 | 389 | | |
| Обед | | | | | | Обед | | | | | |
| 1 | 4 | 2 | 41 | 40 | Салат "Зимний" | 1 | 4 | 2 | 41 | 40 | Салат "Зимний" |
| 10 | 2 | 18 | 147 | 200 | Суп рыбный "Лосось" | 8 | 2 | 14 | 137 | 150 | Суп рыбный "Лосось" |
| 19 | 21 | 5 | 230 | 80 | Гуляш мясной | 19 | 21 | 5 | 230 | 70 | Гуляш мясной |
| 7 | 8 | 41 | 259 | 150 | Гречка отварная | 3 | 4 | 21 | 187 | 100 | Гречка отварная |
| 1 | - | 20 | 76 | 180 | Компот из кураги | - | - | 21 | 82 | 150 | Компот из кураги |
| 4 | 1 | 21 | 107 | 50 | Хлеб ржаной | 3 | - | 17 | 87 | 40 | Хлеб ржаной |
| 41 | 36 | 107 | 860 | | | 34 | 32 | 81 | 763 | | |
| Полдник | | | | | | Полдник | | | | | |
| - | 5 | 7 | 91 | 150 | Молоко | 3 | 3 | 5 | 61 | 100 | Молоко |
| 4 | 6 | 37 | 209 | 60 | Булочка домашняя | 4 | 5 | 31 | 174 | 50 | Булочка домашняя |
| 5 | 11 | 44 | 299 | | | 7 | 8 | 36 | 234 | | |
| Ужин | | | | | | Ужин | | | | | |
| 1 | 2 | 5 | 33 | 30 | Салат из кукурузы | 1 | 2 | 5 | 33 | 30 | Салат из кукурузы |
| 6 | 10 | 6 | 137 | 95 | Суфле из яиц | 6 | 10 | 6 | 137 | 95 | Суфле из яиц |
| - | - | 13 | 48 | 180 | Чай с сахаром | - | - | 13 | 48 | 150 | Чай с сахаром |
| 3 | 1 | 19 | 95 | 35 | Хлеб пшеничный | 3 | 1 | 19 | 95 | 25 | Хлеб пшеничный |
| - | - | 11 | 50 | 185 | Яблоко | - | - | 6 | 25 | 170 | Яблоко |
| 10 | 13 | 54 | 362 | | | 10 | 13 | 49 | 337 | | |
| 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.