

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					
5	12	32	264	200	Каша геркулесовая молочная	4	10	26	211	150	Каша геркулесовая молочная
4	4	20	127	180	Какао на молоке	4	3	17	105	150	Какао 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 сыром
15	23	72	557			11	19	58	444		
Обед						Обед					
-	3	4	38	40	Салат из свеклы с маслом	-	3	4	38	40	Салат из свеклы с маслом
2	6	15	118	200	Рассольник со сметаной	2	6	15	118	150	Рассольник со сметаной
11	15	19	254	170	Мясо тушёное с овощами	11	15	19	254	100	Мясо тушёное с овощами
-	-	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
18	25	88	631			17	25	76	579		
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					
1	1	15	7	20	Огурец консервированный	1	1	15	7	20	Огурец консервированный
8	4	5	105	30	Суфле из печени	8	4	5	105	30	Суфле из печени
5	10	18	185	150	Картофельное пюре	5	10	18	185	100	Картофельное пюре
-	-	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
16	16	75	458			16	16	72	447		
Завтрак 2						Завтрак 2					
-	-	5	20	100	Сок	-	-	5	20	100	Сок
-	-	5	20			-	-	5	20		

Руководитель
СПДС "Ягодка"
Мл. воспитатель

Ф
М

Додина Н.В.

Мейдра И.В.