

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	32	224	200	Каша пшённая молочная	8	9	36	246	150	Каша пшённая молочная
2	2	17	92	180	Чай с молоком	2	2	17	92	150	Чай с молоком
2	7	13	119	40/5	Хлеб пш, масло	2	7	13	119	20/2	Хлеб пш, масло
5	5	-	63	40	Яйцо	5	5	-	63	40	Яйцо
17	22	62	497			18	22	66	520		
Обед											
1	2	14	35	50	Салат из свежих овощей	1	2	14	35	40	Салат из свежих овощей
1	2	12	68	200	Суп перловый	1	1	8	40	150	Суп перловый
10	9	3	133	80	Гуляш из отварного мяса в молочно-сметанном соусе	19	21	5	230	70	Гуляш из отварного мяса в молочно-сметанном соусе
7	8	41	259	150	Гречка отварная	3	4	21	187	100	Гречка отварная
1	-	24	92	180	Компот из изюма и кураги	-	-	21	82	150	Компот из изюма и кураги
4	1	21	107	50	Хлеб ржаной	3	-	17	87	40	Хлеб ржаной
23	22	115	693			26	29	86	660		
Полдник											
4	4	6	75	150	Кефир	4	3	5	50	135	Кефир
4	6	43	232	60	Сдоба	3	3	28	148	50	Сдоба
9	10	49	307			7	7	34	198		
Ужин											
3	4	24	136	180	Рагу овощное	3	3	20	114	150	Рагу овощное
-	-	-	1	180	Чай	-	-	13	48	150	Чай
3	7	26	180	20	Печенье 1 шт	3	7	26	180	20	Печенье 1 шт
3	1	19	95	35	Хлеб пшеничный	3	1	19	95	25	Хлеб пшеничный
9	12	69	413			8	11	78	438		
Завтрак 2											
-	-	5	20	100	Сок	-	-	5	20	100	Сок
-	-	5	20			-	-	5	20		

Руководитель
СПДС "Ягодка"
Мл. воспитатель

Ф.С.
И.

Додина Н.В.
Мейдра И.В.