

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											
12	5	32	264	200	Каша сборная молочная	12	5	32	264	150	Каша сборная молочная
2	2	17	92	180	Чай с молоком	2	2	17	92	150	Чай с молоком
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
5	5	-	63	40	Яйцо	5	5	-	63	40	Яйцо
25	19	70	585			23	18	65	546		
Обед											
1	3	1	30	50	Салат из свежих огурцов с зелёным луком	1	3	1	29	40	Салат из свежих огурцов с зелёным луком
10	2	18	147	200	Суп рыбный "Лосось"	8	2	14	137	150	Суп рыбный "Лосось"
18	11	20	246	200	Голубцы ленивые с мясом и	18	11	20	246	170	Голубцы ленивые с мясом и
-	-	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
32	17	89	644			29	16	73	582		
Полдник											
4	4	6	75	150	Кефир	4	3	5	50	135	Кефир
4	6	37	209	60	Булочка домашняя	4	5	31	174	50	Булочка домашняя
9	10	43	284			7	8	36	224		
Ужин											
1	1	15	7	20	Огурец порц	-	1	7	4	10	Огурец порц
4	7	31	194	180	Картофель запеченный в сметане	3	8	25	177	150	Картофель запеченный в сметане
-	-	-	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
-	-	11	50	185	Яблоко	-	-	6	25	170	Яблоко
11	16	102	528			10	16	96	529		
Завтрак 2											
-	-	5	20	100	Сок	-	-	5	20	100	Сок
-	-	5	20			-	-	5	20		

Руководитель
СПДС "Ягодка"
Мл. воспитатель

Ф.И.
И.

Додина Н.В.

Мейдра И.В.