

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	223	200	Каша ячневая молочная	7	8	32	223	150	Каша ячневая 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 сыром
16	18	72	500			13	17	63	443		
Обед											
1	1	15	7	20	Огурец порц	-	1	7	4	10	Огурец порц
2	5	11	99	200	Свекольник со сметаной и яйцом	1	3	7	58	150	Свекольник со сметаной и яйцом
14	10	16	158	70	Котлета мясная	12	8	15	138	60	Котлета мясная
6	4	30	199	150	Гороховое пюре	3	3	20	130	100	Гороховое пюре
-	-	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
26	21	122	683			20	15	88	499		
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											
-	4	2	40	50	Салат из помидор с луком	1	3	1	32	40	Салат из помидор с луком
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
9	15	51	369			9	14	45	336		
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.