

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											
6	7	28	162	200	Каша манная молочная	6	7	28	162	150	Каша манная молочная
3	3	19	111	180	Кофейный напиток на молоке	3	2	16	92	150	Кофейный напиток на молоке
3	1	22	108	40	Хлеб пшеничный	3	1	19	95	25	Хлеб пшеничный
1	1	-	18	5	Сыр	1	1	-	18	3	Сыр
13	12	69	398			12	11	63	366		
Обед											
1	3	6	59	50	Картофельный салат с луком	1	3	6	59	40	Картофельный салат с луком
7	5	28	161	200	Суп овощной со сметаной	1	2	6	41	150	Суп овощной со сметаной
14	10	16	158	70	Котлета мясная	12	8	15	138	60	Котлета мясная
4	5	18	135	150	Капуста тушеная	5	7	26	189	100	Капуста тушеная
-	-	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
29	24	118	733			22	21	91	596		
Полдник											
4	4	6	75	150	Кефир	4	3	5	50	135	Кефир
3	7	26	180	20	Печенье 1 шт	3	7	26	180	20	Печенье 1 шт
7	11	32	255			7	11	31	230		
Ужин											
-	2	2	32	30	Кабачковая икра	-	2	2	32	20	Кабачковая икра
5	7	42	243	150	Макароны отварные с маслом	3	5	28	162	120	Макароны отварные с маслом
-	-	-	1	180	Чай	-	-	13	48	150	Чай
1	4	13	90	20	Печенье 1 шт	1	4	13	90	20	Печенье 1 шт
3	1	19	95	35	Хлеб пшеничный	3	1	19	95	25	Хлеб пшеничный
10	14	77	462			8	11	75	427		
Завтрак 2											
-	-	5	20	100	Сок	-	-	5	20	100	Сок
-	-	5	20			-	-	5	20		

Руководитель
СПДС "Ягодка"
Мл. воспитатель




Додина Н.В.
Гончаривская О.А.