

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    | 33     | 225  | 200   | Каша "Дружба"             | 7                | 8    | 33      | 225  | 150   | Каша "Дружба"                      |
| -                | -    | 13     | 48   | 180   | Чай с сахаром             | -                | -    | 13      | 48   | 150   | Чай с сахаром                      |
| 2                | 7    | 13     | 119  | 40/5  | Хлеб пш, масло            | 2                | 7    | 13      | 119  | 20/2  | Хлеб пш, масло                     |
| 9                | 15   | 58     | 392  |       |                           | 9                | 15   | 58      | 392  |       |                                    |
| Обед             |      |        |      |       |                           |                  |      |         |      |       |                                    |
| 1                | 2    | 14     | 35   | 50    | Салат из свежих овощей    | 1                | 2    | 14      | 35   | 40    | Салат из свежих овощей             |
| 2                | 8    | 11     | 142  | 200   | Щи из свежей капусты      | 1                | 2    | 7       | 50   | 150   | Щи из свежей капусты               |
| 9                | 12   | 28     | 252  | 200   | Жаркое по - домашнему     | 14               | 16   | 16      | 221  | 170   | Жаркое по - домашнему              |
| 1                | -    | 20     | 76   | 180   | Компот из кураги          | -                | -    | 21      | 82   | 150   | Компот из кураги                   |
| 4                | 1    | 21     | 107  | 50    | Хлеб ржаной               | 3                | -    | 17      | 87   | 40    | Хлеб ржаной                        |
| 16               | 23   | 94     | 612  |       |                           | 18               | 20   | 75      | 475  |       |                                    |
| Полдник          |      |        |      |       |                           |                  |      |         |      |       |                                    |
| -                | 5    | 7      | 91   | 150   | Молоко                    | 3                | 3    | 5       | 61   | 100   | Молоко                             |
| 4                | 6    | 37     | 209  | 60    | Булочка домашняя          | 4                | 5    | 31      | 174  | 50    | Булочка домашняя                   |
| 5                | 11   | 44     | 299  |       |                           | 7                | 8    | 36      | 234  |       |                                    |
| Ужин             |      |        |      |       |                           |                  |      |         |      |       |                                    |
| -                | 3    | 3      | 45   | 40    | Салат из свежей капусты с | -                | 3    | 3       | 45   | 40    | Салат из свежей капусты с огурцами |
| 4                | 10   | 38     | 252  | 170   | Плов с овощами            | 4                | 10   | 37      | 134  | 150   | Плов с овощами                     |
| -                | -    | 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                     |
| -                | -    | 11     | 50   | 185   | Яблоко                    | -                | -    | 6       | 25   | 170   | Яблоко                             |
| 8                | 15   | 88     | 507  |       |                           | 8                | 15   | 79      | 353  |       |                                    |
| Завтрак 2        |      |        |      |       |                           |                  |      |         |      |       |                                    |
| -                | -    | 5      | 20   | 100   | Сок                       | -                | -    | 5       | 20   | 100   | Сок                                |
| -                | -    | 5      | 20   |       |                           | -                | -    | 5       | 20   |       |                                    |

Руководитель  
СПДС "Ягодка"  
Мл.воспитатель

  


Додина Н.В.  
Зорина Т.Г