

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											
5	12	32	264	200	Каша геркулесовая молочная	4	10	26	211	150	Каша геркулесовая молочная
-	-	13	48	180	Чай с сахаром	-	-	13	48	150	Чай с сахаром
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
11	19	65	479			8	16	54	387		
Обед											
-	3	3	45	50	Салат из свежей капусты с огурцами	-	3	3	45	40	Салат из свежей капусты с огурцами
3	4	22	138	200	Суп с клецками	3	4	22	138	150	Суп с клецками
14	16	16	221	180	Рагу из кур	10	13	14	211	150	Рагу из кур
-	-	18	93	180	Кисель	-	-	18	73	150	Кисель
4	1	21	107	50	Хлеб ржаной	3	-	17	87	40	Хлеб ржаной
21	24	80	604			16	22	75	553		
Полдник											
-	5	7	91	150	Молоко	3	3	5	61	100	Молоко
3	7	26	180	20	Печенье 1 шт	3	7	26	180	20	Печенье 1 шт
3	12	33	271			6	11	31	241		
Ужин											
15	10	17	216	120	Запеканка творожная	15	10	17	216	120	Запеканка творожная
-	-	14	53	10	Повидло	-	-	14	53	5	Повидло
-	-	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
18	11	67	429			18	11	64	418		
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