



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						Завтрак					
6	7	28	162	200	Каша манная молочная	6	7	28	162	150	Каша манная молочная
4	4	20	127	180	Какао на молоке	4	3	17	105	150	Какао на молоке
2	7	13	119	40/5	Хлеб пш, масло	2	7	13	119	20/2	Хлеб пш, масло
12	17	61	407			11	17	58	386		
Обед						Обед					
1	2	5	33	30	Салат из зелёного горошка	1	2	5	33	30	Салат из зелёного горошка
2	8	11	142	200	Щи из свежей капусты	1	2	7	50	150	Щи из свежей капусты
18	10	12	211	65	Печень тушенная в сметане	18	10	12	211	60	Печень тушенная в сметане
5	10	18	185	150	Картофельное пюре	5	10	18	185	100	Картофельное 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
30	32	96	792			28	25	80	648		
Полдник						Полдник					
4	4	6	75	150	Кефир	4	3	5	50	135	Кефир
4	6	43	232	60	Рогалик с повидлом	4	5	36	193	50	Рогалик с повидлом
9	10	49	307			7	8	41	243		
Ужин						Ужин					
4	10	38	252	170	Плов с овощами	-	-	-	-	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
5	5	-	63	40	Яйцо	5	5	-	63	40	Яйцо
12	16	75	475			8	5	34	212		
Завтрак 2						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.