

# Меню Дети Ясли

| Пищевая ценность |      |          |      | Выход | Наименование блюда |
|------------------|------|----------|------|-------|--------------------|
| Белки            | Жиры | Углеводы | ККал |       |                    |

## Завтрак

|   |    |    |     |       |                            |
|---|----|----|-----|-------|----------------------------|
| 5 | 12 | 32 | 264 | 150   | Каша геркулесовая молочная |
| 1 | 3  | 11 | 74  | 0,025 | Батон с маслом             |
| 3 | 3  | 14 | 88  | 0,15  | Какао на молоке            |
| 4 | 4  | -  | 54  | 7     | Сыр                        |

## Завтрак 2

|   |   |    |    |     |               |
|---|---|----|----|-----|---------------|
| - | - | 13 | 51 | 100 | Сок фруктовый |
| 1 | 1 | 15 | 66 | 100 | Яблоко        |

## Обед

|    |    |    |     |      |                                     |
|----|----|----|-----|------|-------------------------------------|
| 2  | 5  | 11 | 99  | 150  | Свекольник со сметаной и яйцом 1 сп |
| 13 | 19 | 36 | 361 | 150  | Плов из кур                         |
| -  | -  | 17 | 68  | 0,15 | Компот из сухофруктов               |
| 1  | -  | 10 | 43  | 20   | Хлеб ржано-пшеничный                |
| 3  | 1  | 19 | 89  | 0,04 | Хлеб пшеничный в/с                  |
| -  | -  | -  | -   | 5    | Соль                                |
| -  | 2  | 1  | 24  | 60   | Томаты свежие с растительным маслом |

## Полдник

|   |   |    |     |     |                     |
|---|---|----|-----|-----|---------------------|
| 2 | 3 | 30 | 149 | 50  | Ватрушка с повидлом |
| - | - | 18 | 93  | 180 | Кисель              |

## Ужин

|    |    |    |     |     |                     |
|----|----|----|-----|-----|---------------------|
| 15 | 10 | 17 | 216 | 70  | Запеканка творожная |
| 2  | 2  | 19 | 100 | 150 | Чай с молоком       |
| -  | 3  | 11 | 65  | 20  | Сметанная подлива   |
| -  | -  | -  | -   | 20  | Батон               |

Руководитель Демидова Л.В. 

# Меню Дети-сад

| Пищевая ценность |      |          |      | Выход | Наименование блюда |
|------------------|------|----------|------|-------|--------------------|
| Белки            | Жиры | Углеводы | ККал |       |                    |

## Завтрак

|   |    |    |     |      |                            |
|---|----|----|-----|------|----------------------------|
| 4 | 10 | 26 | 211 | 180  | Каша геркулесовая молочная |
| 2 | 4  | 15 | 104 | 30/5 | Батон с маслом             |
| 4 | 3  | 17 | 105 | 180  | Какао на молоке            |
| 4 | 4  | -  | 54  | 7    | Сыр                        |

## Завтрак 2

|   |   |    |    |     |               |
|---|---|----|----|-----|---------------|
| - | - | 13 | 51 | 100 | Сок фруктовый |
| 1 | 1 | 15 | 66 | 100 | Яблоко        |

## Обед

|   |    |    |     |     |                                     |
|---|----|----|-----|-----|-------------------------------------|
| 1 | 3  | 7  | 58  | 180 | Свекольник со сметаной и яйцом      |
| 9 | 13 | 24 | 249 | 180 | Плов из кур                         |
| - | -  | 20 | 82  | 180 | Компот из сухофруктов               |
| 1 | -  | 10 | 43  | 20  | Хлеб ржано-пшеничный                |
| 4 | 1  | 24 | 111 | 50  | Хлеб пшеничный в/с                  |
| - | -  | -  | -   | 5   | Соль                                |
| - | 2  | 1  | 24  | 60  | Томаты свежие с растительным маслом |

## Полдник

|   |   |    |     |     |                     |
|---|---|----|-----|-----|---------------------|
| 3 | 5 | 37 | 193 | 60  | Ватрушка с повидлом |
| - | - | 18 | 93  | 180 | Кисель              |

## Ужин

|    |   |    |     |     |                     |
|----|---|----|-----|-----|---------------------|
| 14 | 9 | 15 | 198 | 80  | Запеканка творожная |
| -  | - | 1  | 5   | 30  | Батон               |
| 2  | 2 | 17 | 92  | 180 | Чай с молоком       |
| -  | 3 | 11 | 65  | 20  | Сметанная подлива   |

Руководитель Демидова Л.В. 