

# Меню Дети Ясли

Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда
Белки	Жиры	Углеводы	ККал		

## Завтрак

14	9	15	198	80	Запеканка творожная
2	-	10	47	20/5	Батон с маслом
3	3	19	111	150	Кофейный напиток на молоке
4	4	-	54	10	Сыр
-	3	11	65	30	Сметанная подлива

## Завтрак 2

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

## Обед


1	4	15	89	150	Рассольник со сметаной
-	-	17	68	150	Компот из сухофруктов
1	-	10	43	20	Хлеб ржано-пшеничный
2	-	14	100	40	Хлеб пшеничный в/с
-	-	-	-	5	Соль
-	2	1	19	40	Томаты свежие с растительным маслом
5	14	21	199	130	Картофельное пюре
11	8	13	132	0,05	Котлета мясная

## Полдник

61	38	53	426	40	Крендель сахарный
5	4	16	118	150	Йогурт

## Ужин

12	7	4	125	70	Рыба по-польски
4	1	24	111	30	Хлеб пшеничный в/с
-	-	14	54	150	Чай с сахаром

Руководитель Демидова Л.В. 

# Меню Дети-сад

Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда
Белки	Жиры	Углеводы	ККал		

## Завтрак

19	13	21	269	100	Запеканка творожная
2	4	15	104	30/5	Батон с маслом
3	2	16	92	180	Кофейный напиток на молоке
4	4	-	54	10	Сыр
-	3	11	65	30	Сметанная подлива

## Завтрак 2

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

## Обед

2	6	15	118	180	Рассольник со сметаной
-	-	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
12	8	14	138	0,07	Котлета мясная
3	6	23	148	160	Картофельное пюре

## Полдник

61	38	53	426	60	Крендель сахарный
5	4	16	118	180	Йогурт

## Ужин

12	7	4	125	70	Рыба по-польски
4	1	24	111	30	Хлеб пшеничный в/с
-	-	13	48	180	Чай с сахаром

Руководитель Демидова Л.В.



# Меню Дети сад(диета)

Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда
Белки	Жиры	Углеводы	ККал		

## Завтрак

19	13	21	269	100	Запеканка творожная
2	4	15	104	30/5	Батон с маслом
3	2	16	92	180	Кофейный напиток на молоке
4	4	-	54	10	Сыр
-	3	11	65	30	Сметанная подлива

## Завтрак 2

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

## Обед

2	6	15	118	180	Рассольник со сметаной
-	-	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
12	8	14	138	0,07	Котлета мясная
3	6	23	148	160	Картофельное пюре

## Полдник

61	38	53	426	60	Крендель сахарный
5	4	16	118	180	Йогурт

## Ужин

4	1	24	111	30	Хлеб пшеничный в/с
-	-	13	48	180	Чай с сахаром
14	16	16	221	180	Капуста тушеная с мясом

Руководитель Демидова Л.В. 