

Меню Дети Ясли

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

Завтрак

| | | | | | |
|---|----|----|-----|------|----------------------------|
| 5 | 12 | 32 | 264 | 150 | Каша геркулесовая молочная |
| 2 | - | 10 | 47 | 20/5 | Батон с маслом |
| 3 | 3 | 19 | 111 | 150 | Кофейный напиток на молоке |
| 4 | 4 | - | 54 | 10 | Сыр |
| 5 | 5 | - | 63 | 40 | Яйцо |

Завтрак 2

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

Обед

| | | | | | |
|----|----|----|-----|-----|---------------------------------|
| 2 | 1 | 10 | 52 | 150 | Борщ с фасолью со сметаной 2 сп |
| 11 | 15 | 19 | 254 | 150 | Мясо тушёное с овощами |
| - | - | 17 | 68 | 150 | Компот из сухофруктов |
| 1 | - | 10 | 43 | 20 | Хлеб ржано-пшеничный |
| 2 | - | 14 | 100 | 40 | Хлеб пшеничный в/с |
| - | - | - | - | 5 | Соль |
| - | 2 | - | 18 | 40 | Салат из соленых огурцов |

Полдник

| | | | | | |
|---|---|----|-----|-----|--------|
| - | - | - | - | 42 | пряник |
| 4 | 4 | 17 | 117 | 150 | Снежок |

Ужин

| | | | | | |
|---|---|----|-----|-----|----------------------|
| 8 | 8 | 9 | 150 | 60 | Рыба припущенная |
| - | - | 14 | 54 | 150 | Чай с сахаром |
| 4 | 1 | 24 | 111 | 30 | Хлеб пшеничный в/с |
| 3 | 3 | 17 | 107 | 150 | Каша перловая вязкая |

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 |
| 3 | 2 | 16 | 92 | 180 | Кофейный напиток на молоке |
| 4 | 4 | - | 54 | 10 | Сыр |
| 5 | 5 | - | 63 | 40 | Яйцо |

Завтрак 2

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

Обед

| | | | | | |
|----|----|----|-----|-----|---------------------------------|
| 3 | 2 | 16 | 88 | 180 | Борщ с фасолью со сметаной 1 сп |
| 13 | 19 | 23 | 306 | 160 | Мясо тушёное с овощами |
| - | - | 20 | 82 | 180 | Компот из сухофруктов |
| 1 | - | 10 | 43 | 20 | Хлеб ржано-пшеничный |
| 4 | 1 | 24 | 111 | 50 | Хлеб пшеничный в/с |
| - | - | - | - | 5 | Соль |
| - | 1 | - | 13 | 60 | Салат из соленых огурцов |

Полдник

| | | | | | |
|---|---|----|----|-----|--------|
| - | - | - | - | 42 | пряник |
| 4 | 2 | 15 | 93 | 180 | Снежок |

Ужин

| | | | | | |
|---|---|----|-----|-----|----------------------|
| 8 | 8 | 9 | 150 | 80 | Рыба припущенная |
| - | - | 13 | 48 | 180 | Чай с сахаром |
| 4 | 1 | 24 | 111 | 30 | Хлеб пшеничный в/с |
| 5 | 6 | 33 | 203 | 160 | Каша перловая вязкая |

Руководитель Демидова Л.В. _____

