

Меню Дети Ясли

Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда
Белки	Жиры	Углеводы	ККал		

Завтрак

6	8	30	174	150	Каша манная молочная
3	3	19	111	150	Кофейный напиток на молоке
2	-	10	47	20/5	Батон с маслом

Завтрак 2

-	-	13	51	100	Сок фруктовый
---	---	----	----	-----	---------------

Обед

1	2	5	33	40	Салат из зелёного горошка
2	5	11	91	150	Щи из свежей капусты со сметаной
13	19	36	361	150	Плов из кур
-	-	17	68	150	Компот из сухофруктов
1	-	10	43	20	Хлеб ржано-пшеничный
2	-	14	100	40	Хлеб пшеничный в/с
-	-	-	-	5	Соль

Полдник

4	4	10	137	50	Плюшка "Московская"
4	6	6	96	150	Ряженка

Ужин

15	10	17	216	70	Запеканка творожная
1	7	11	113	20	Вафли
-	-	14	54	150	Чай с сахаром
1	1	6	32	20	Сгущенное молоко

Руководитель Демидова Л.В. _____

Меню Дети-сад

Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда
Белки	Жиры	Углеводы	ККал		

Завтрак

3	2	16	92	180	Кофейный напиток на молоке
2	4	15	104	30/5	Батон с маслом
6	7	28	162	180	Каша манная молочная

Завтрак 2

-	-	13	51	100	Сок фруктовый
---	---	----	----	-----	---------------

Обед

1	2	5	33	60	Салат из зелёного горошка
1	2	7	50	180	Щи из свежей капусты со сметаной
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

Полдник

4	6	43	232	60	Плюшка "Московская"
5	4	7	90	180	Ряженка

Ужин

14	9	15	198	80	Запеканка творожная
1	7	11	113	20	Вафли
-	-	13	48	180	Чай с сахаром
1	1	6	32	20	Сгущенное молоко

Руководитель Демидова Л.В.

