

11 октября 2022 г.

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	6	Сыр

Завтрак 2

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

Обед

1	3	1	30	50	Салат из свежих огурцов с луком
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

Полдник

2	3	30	149	50	Ватрушка с повидлом
4	6	6	96	180	Ряженка

Ужин

19	13	21	269	60	Запеканка творожная
-	-	3	3	150	Чай
1	1	6	32	20	Сгущенное молоко
1	1	15	70	15	Печенье

Руководитель Демидова Л.В. 

11 октября 2022 г.

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	6	Сыр

Завтрак 2

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

Обед

1	3	1	30	50	Салат из свежих огурцов с луком
1	3	7	58	180	Свекольник со сметаной и яйцом
9	13	24	249	180	Плов из кур
-	-	18	73	0,16	Компот из сухофруктов
1	-	10	43	20	Хлеб ржано-пшеничный
4	1	24	111	50	Хлеб пшеничный в/с
-	-	-	-	5	Соль

Полдник

3	5	37	193	60	Ватрушка с повидлом
4	6	6	96	180	Ряженка

Ужин

15	10	17	216	70	Запеканка творожная
1	1	15	70	15	Печенье
-	-	3	3	180	Чай
1	1	6	32	20	Сгущенное молоко

Руководитель Демидова Л.В.

