

Меню Дети Ясли

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

Завтрак

| | | | | | |
|---|---|----|-----|------|---------------------------|
| 7 | 8 | 31 | 218 | 150 | Суп молочный с вермишелью |
| 2 | - | 10 | 47 | 20/5 | Батон с маслом |
| - | - | 14 | 54 | 150 | Чай с сахаром |
| 4 | 4 | - | 54 | 10 | Сыр |

Завтрак 2

| | | | | | |
|---|---|----|----|-----|---------------|
| - | - | 13 | 51 | 100 | Сок фруктовый |
| - | - | 10 | 47 | 100 | Груша |

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 |
| 14 | 10 | 16 | 158 | 50 | Котлета мясная |

Полдник

| | | | | | |
|----|----|----|-----|-----|-------------------|
| 61 | 38 | 53 | 426 | 40 | 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 |
| - | - | 14 | 54 | 150 | Чай с сахаром |
| 2 | 4 | 6 | 90 | 130 | Капуста тушеная |

Руководитель Демидова Л.В.



«Соблюдая правила гигиены, мы делаем шаг к здоровому будущему»

Руководитель школы

13 сентября 2023 г.

Меню Дети-сад

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

Завтрак

| | | | | | |
|---|---|----|-----|------|--------------------------------|
| - | 2 | 4 | 34 | 180 | Суп молочный с вермишелью 2 сп |
| 2 | 4 | 15 | 104 | 30/5 | Батон с маслом |
| - | - | 13 | 48 | 180 | Чай с сахаром |
| 4 | 4 | - | 54 | 10 | Сыр |

Завтрак 2

| | | | | | |
|---|---|----|----|-----|---------------|
| - | - | 13 | 51 | 100 | Сок фруктовый |
| - | - | 10 | 47 | 100 | Груша |

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 |
| 14 | 10 | 16 | 158 | 70 | Котлета мясная |
| 3 | 6 | 23 | 148 | 160 | Картофельное пюре |

Полдник

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

Ужин

| | | | | | |
|---|---|----|-----|-----|--------------------|
| 9 | 5 | 3 | 90 | 80 | Рыба по-польски |
| 4 | 1 | 24 | 111 | 30 | Хлеб пшеничный в/с |
| - | - | 13 | 48 | 180 | Чай с сахаром |
| 2 | 2 | 7 | 56 | 160 | Капуста тушеная |

Руководитель Демидова Л.В. 