

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 | 7 | Сыр |
| 5 | 5 | - | 63 | 40 | Яйцо |

Завтрак 2

| | | | | | |
|---|---|----|----|----|-------|
| - | - | 10 | 55 | 40 | Груша |
|---|---|----|----|----|-------|

Обед


| | | | | | |
|----|----|----|-----|------|-------------------------------------|
| 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 |
| - | 2 | - | 18 | 40 | Салат из соленых огурцов |

Полдник

| | | | | | |
|---|---|----|-----|-----|---------------------|
| 2 | 3 | 30 | 149 | 50 | Ватрушка с повидлом |
| - | - | 18 | 93 | 180 | Кисель |

Ужин

| | | | | | |
|----|----|----|-----|-----|---------------------|
| 15 | 10 | 17 | 216 | 70 | Запеканка творожная |
| 2 | 2 | 19 | 100 | 150 | Чай с молоком |
| - | 3 | 11 | 65 | 20 | Сметанная подлива |
| - | - | - | - | 20 | Батон |

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 |
| 4 | 3 | 17 | 105 | 180 | Какао на молоке |
| 4 | 4 | - | 54 | 7 | Сыр |
| 5 | 5 | - | 63 | 40 | Яйцо |

Завтрак 2

| | | | | | |
|---|---|----|----|----|-------|
| - | - | 10 | 55 | 40 | Груша |
|---|---|----|----|----|-------|

Обед

| | | | | | |
|---|----|----|-----|-----|--------------------------------|
| 1 | 3 | 7 | 58 | 180 | Свекольник со сметаной и яйцом |
| 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 |
| - | 1 | - | 13 | 60 | Салат из соленых огурцов |

Полдник

| | | | | | |
|---|---|----|-----|-----|---------------------|
| 3 | 5 | 37 | 193 | 60 | Ватрушка с повидлом |
| - | - | 18 | 93 | 180 | Кисель |

Ужин

| | | | | | |
|----|---|----|-----|-----|---------------------|
| 14 | 9 | 15 | 198 | 80 | Запеканка творожная |
| - | - | 1 | 5 | 30 | Батон |
| 2 | 2 | 17 | 92 | 180 | Чай с молоком |
| - | 3 | 11 | 65 | 20 | Сметанная подлива |

Руководитель Демидова Л.В. 