

18 апреля 2023 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	10	Сыр

## Завтрак 2

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

## Обед

1	3	1	30	60	Салат из свежих огурцов с луком
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
-	2	2	32	50	Кабачковая икра

## Полдник

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

## Ужин

14	9	15	198	80	Запеканка творожная
1	1	15	70	15	Печенье
-	-	3	3	180	Чай
-	2	7	43	0,02	Сметанная подлива

Руководитель Демидова Л.В.

# 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	10	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
-	2	2	32	50	Кабачковая икра

## Полдник

2	3	30	149	50	Ватрушка с повидлом
-	-	18	93	150	Кисель

## Ужин

15	10	17	216	70	Запеканка творожная
-	-	3	3	150	Чай
-	2	7	43	0,02	Сметанная подлива
1	1	15	70	15	Печенье

Руководитель Демидова Л.В. 