

Меню Дети Ясли

Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда
Белки	Жиры	Углеводы	ККал		

Завтрак

5	12	32	264	150	Каша геркулесовая молочная
2	-	10	47	20/5	Батон с маслом
3	3	19	111	150	Кофейный напиток на молоке
4	4	-	54	6	Сыр
5	5	-	63	40	Яйцо

Завтрак 2

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

Обед

1	2	10	65	150	Борщ красный со сметаной 2 сп
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
-	2	-	18	40	Салат из соленых огурцов

Полдник

4	9	33	217	40	Булочка с крошкой
-	-	18	93	150	Кисель

Ужин

8	8	9	150	50	Рыба припущенная
-	-	14	54	150	Чай с сахаром
4	1	24	111	30	Хлеб пшеничный в/с
3	3	17	107	150	Каша перловая вязкая

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
3	2	16	92	180	Кофейный напиток на молоке
4	4	-	54	6	Сыр
5	5	-	63	40	Яйцо

Завтрак 2

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

Обед

2	5	18	118	180	Борщ красный со сметаной 1 сп
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

5	11	39	260	60	Булочка с крошкой
-	-	18	93	180	Кисель

Ужин

8	8	9	150	50	Рыба припущенная
-	-	13	48	180	Чай с сахаром
4	1	24	111	30	Хлеб пшеничный в/с
5	6	33	203	160	Каша перловая вязкая

Руководитель Демидова Л.В.

