

# 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
-	-	10	47	100	Груша

## Обед

-	4	1	40	50	Салат из свежих огурцов
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	4	17	117	150	Снежок

## 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.

25 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
-	-	10	47	100	Груша

**Обед**

-	2	1	27	60	Салат из свежих огурцов
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

**Полдник**

3	5	37	193	60	Ватрушка с повидлом
4	2	15	93	180	Снежок

**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. 