

30 марта 2023 г.

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	10	Сыр
5	5	-	63	40	Яйцо

Завтрак 2

-	-	13	51	100	Сок фруктовый
-	-	10	55	70	Груша

Обед

2	1	10	52	150	Борщ с фасолью со сметаной 2 сп
6	9	14	139	150	Овощи тушеные с мясом
-	-	17	68	150	Компот из сухофруктов
1	-	10	43	20	Хлеб ржано-пшеничный
2	-	14	100	40	Хлеб пшеничный в/с
-	-	-	-	5	Соль
-	-	-	6	40	Салат луковый

Полдник

4	9	33	217	40	Булочка с крошкой
5	4	16	118	200	Йогурт

Ужин

8	8	9	150	60	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. 

30 марта 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
3	2	16	92	180	Кофейный напиток на молоке
4	4	-	54	10	Сыр
5	5	-	63	40	Яйцо

Завтрак 2

-	-	13	51	100	Сок фруктовый
-	-	10	55	70	Груша

Обед

3	2	16	88	180	Борщ с фасолью со сметаной 1 сп
6	9	14	139	160	Овощи тушеные с мясом
-	-	20	82	180	Компот из сухофруктов
1	-	10	43	20	Хлеб ржано-пшеничный
4	1	24	111	50	Хлеб пшеничный в/с
-	-	-	-	5	Соль
-	-	-	6	40	Салат луковый

Полдник

5	11	39	260	60	Булочка с крошкой
5	4	16	118	200	Йогурт

Ужин

8	8	9	150	80	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. 