

Меню Дети Ясли

Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда
Белки	Жиры	Углеводы	ККал		

Завтрак

9	9	37	252
2	-	10	47
3	3	19	111
4	4	-	54

150	Каша ячневая молочная
20/5	Батон с маслом
150	Кофейный напиток на молоке
10	Сыр

Завтрак 2

-	-	13	51
1	1	15	66

100	Сок фруктовый
100	Яблоко

Обед

4	1	19	100
-	-	17	68
1	-	10	43
2	-	14	100
5	7	42	243
1	3	3	36
16	11	19	190
-	-	-	-

150	Суп гороховый с гренками 2 сп.
150	Компот из сухофруктов
20	Хлеб ржано-пшеничный
40	Хлеб пшеничный в/с
130	Макароны отварные с маслом
40	Салат из свежей капусты
0,06	Котлета мясная
5	Соль

Полдник

4	6	14	124
2	2	19	100

45	Гренка молочная
150	Чай с молоком

Ужин

7	8	32	223
2	2	19	100
4	1	24	111

150	Каша ячневая молочная
150	Чай с молоком
30	Хлеб пшеничный в/с

Руководитель Демидова Л.В.

Меню Дети-сад

Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда
Белки	Жиры	Углеводы	ККал		

Завтрак

9	9	37	252	180	Каша гречневая молочная
2	4	15	104	30/5	Батон с маслом
3	2	16	92	180	Кофейный напиток на молоке
4	4	-	54	10	Сыр

Завтрак 2

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

Обед

7	2	29	159	180	Суп гороховый с грёнками 1 сп
-	-	20	82	180	Компот из сухофруктов
1	-	10	43	20	Хлеб ржано-пшеничный
4	1	24	111	50	Хлеб пшеничный в/с
3	5	28	162	150	Макароны отварные с маслом
1	3	4	50	60	Салат из свежей капусты
16	11	18	181	0,08	Котлета мясная
-	-	-	-	5	Соль

Полдник

6	9	21	186	65	Гренка молочная
2	2	17	92	180	Чай с молоком

Ужин

7	8	32	223	180	Каша ячневая молочная
2	2	17	92	180	Чай с молоком
4	1	24	111	30	Хлеб пшеничный в/с

Руководитель Демидова Л.В.

