

Меню Дети Ясли

Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда
Белки	Жиры	Углеводы	ККал		

Завтрак

3	3	19	111	150	Кофейный напиток на молоке
14	9	15	198	80	Запеканка творожная
2	-	10	47	20/5	Батон с маслом
-	3	11	65	20	Сметанная подлива
4	4	-	54	10	Сыр

Завтрак 2

-	-	13	51	100	Сок фруктовый
---	---	----	----	-----	---------------

Обед

-	2	1	24	60	Томаты свежие с растительным маслом
1	5	10	49	150	Суп вермишелевый 1сп
14	16	16	221	150	Рагу из кур
1	-	10	43	20	Хлеб ржано-пшеничный
2	-	14	100	40	Хлеб пшеничный в/с
-	-	20	82	180	Компот из сухофруктов
-	-	-	-	5	Соль

Полдник

5	4	16	118	180	Йогурт
1	7	11	113	35	Вафли

Ужин

-	-	14	54	150	Чай с сахаром
2	-	11	75	0,03	Хлеб пшеничный в/с
9	5	3	90	70	Рыба по-польски
2	4	6	90	130	Капуста тушеная

Руководитель Демидова Л.В. _____

Меню Дети-сад

Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда
Белки	Жиры	Углеводы	ККал		

Завтрак

14	9	15	198
2	4	15	104
3	2	16	92
-	3	11	65
4	4	-	54

80	Запеканка творожная
30/5	Батон с маслом
180	Кофейный напиток на молоке
20	Сметанная подлива
10	Сыр

Завтрак 2

-	-	13	51
---	---	----	----

100	Сок фруктовый
-----	---------------

Обед

-	2	1	24
1	5	10	49
14	16	16	221
1	-	10	43
4	1	24	111
-	-	17	68
-	-	-	-

60	Томаты свежие с растительным маслом
150	Суп вермишельевый 1сп
160	Рагу из кур
20	Хлеб ржано-пшеничный
50	Хлеб пшеничный в/с
150	Компот из сухофруктов
5	Соль

Полдник

5	4	16	118
1	7	11	113

180	Йогурт
35	Вафли

Ужин

-	-	13	48
2	-	11	75
12	7	4	125
2	4	6	90

180	Чай с сахаром
0,03	Хлеб пшеничный в/с
80	Рыба по-польски
130	Капуста тушеная

Руководитель Демидова Л.В.

