

Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда
Белки	Жиры	Углеводы	ККал		

Завтрак

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

Завтрак 2

1	1	15	66	100	Яблоко
---	---	----	----	-----	--------

Обед

1	4	5	55	50	Винегрет
1	-	10	43	20	Хлеб ржано-пшеничный
2	-	14	100	40	Хлеб пшеничный в/с
-	-	17	68	150	Компот из сухофруктов
5	14	21	199	130	Картофельное пюре
3	1	6	48	150	Суп картофельный с рыбой 2 сп
8	8	9	150	80	Рыба припущенная
-	-	-	-	5	Соль

Полдник

-	-	13	51	100	Сок фруктовый
-	-	-	-	65	пряник
1	1	15	70	25	зефир

Ужин

9	13	2	125	80	Омлет натуральный с маслом
2	-	11	75	0,03	Хлеб пшеничный в/с
-	-	14	54	150	Чай с сахаром

Руководитель Демидова Л.В.



Меню Дети-сад

Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда
Белки	Жиры	Углеводы	ККал		

Завтрак

2	4	15	104	30/5	Батон с маслом
3	2	16	92	180	Кофейный напиток на молоке
19	13	21	269	100	Запеканка творожная
-	3	11	65	20	Сметанная подлива

Завтрак 2

1	1	15	66	100	Яблоко
---	---	----	----	-----	--------

Обед

-	3	4	40	60	Винегрет
5	2	2	76	180	Суп картофельный с рыбой 1 сп
1	-	10	43	20	Хлеб ржано-пшеничный
4	1	24	111	50	Хлеб пшеничный в/с
-	-	20	82	180	Компот из сухофруктов
8	8	9	150	80	Рыба припущенная
3	6	23	148	160	Картофельное пюре
-	-	-	-	5	Соль

Полдник

-	-	-	-	65	пряник
-	-	13	51	100	Сок фруктовый
1	1	15	70	25	зефир

Ужин

4	1	24	111	30	Хлеб пшеничный в/с
9	13	2	156	100	Омлет натуральный с маслом
-	-	13	48	180	Чай с сахаром

Руководитель Демидова Л.В.

