

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
5	5	-	63	40	Яйцо

Завтрак 2

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

Обед

2	1	10	52	150	Борщ с фасолью со сметаной 2 сп
6	9	14	139	150	Овощи тушеные с курицей
-	-	17	68	150	Компот из сухофруктов
1	-	10	43	20	Хлеб ржано-пшеничный
2	-	14	100	40	Хлеб пшеничный в/с
-	-	-	-	5	Соль
-	4	1	40	50	Салат из свежих огурцов

Полдник

-	-	-	-	65	пряник
2	2	19	100	150	Чай с молоком

Ужин

9	5	3	90	70	Рыба по-польски
4	1	24	111	30	Хлеб пшеничный в/с
-	-	14	54	150	Чай с сахаром
-	2	2	32	50	Кабачковая икра

Руководитель Демидова Л.В.



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
5	5	-	63	40	Яйцо

Завтрак 2

-	-	13	75	150	Сок фруктовый
---	---	----	----	-----	---------------

Обед

3	2	16	88	180	Борщ с фасолью со сметаной 1 сп
6	9	14	139	160	Овощи тушеные с курицей
1	-	10	43	20	Хлеб ржано-пшеничный
4	1	24	111	50	Хлеб пшеничный в/с
-	-	20	82	180	Компот из сухофруктов
-	-	-	-	5	Соль
-	2	1	27	60	Салат из свежих огурцов

Полдник

-	-	-	-	65	пряник
2	2	19	100	150	Чай с молоком

Ужин

12	7	4	125	90	Рыба по-польски
4	1	24	111	30	Хлеб пшеничный в/с
-	-	13	48	180	Чай с сахаром
-	2	2	32	50	Кабачковая икра

Руководитель Демидова Л.В.

