

Ежедневное меню (до 3 лет) ясли

Возрастная категория: Ясли

| 02.04.2025 | | | | | | | |
|-----------------------|------------------------------------------|-------------|----------------------|--------------------------------|-----------|-------------|-----|
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры | |
| | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | Каша пшеничная молочная вязкая | 150 | 4 | 4 | 28 | 162 | 258 |
| | Чай с сахаром | 160 | | | 9 | 36 | 714 |
| | Бутерброд с маслом | 40 | 2 | 6 | 12 | 116 | 2 |
| | Итого за Завтрак | | 6 | 10 | 49 | 314 | |
| Завтрак второй | Сок | 100 | 1 | | 11 | 90 | 2 |
| | Итого за Завтрак второй | | 1 | | 11 | 90 | 2 |
| Обед | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 150 | 7 | 8 | 20 | 137 | 6 |
| | Салат из свеклы | 30 | | 2 | 3 | 33 | 4 |
| | Голубцы ленивые | 130 | 9 | 15 | 12 | 177 | 12 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 3 | 1 | 17 | 87 | 2 |
| | Компот из свежемороженных плодов и ягод | 150 | 2 | 2 | 25 | 121 | 704 |
| | Итого за Обед | | 21 | 28 | 77 | 555 | 24 |
| Полдник | Сырники из творога | 140 | 17 | 13 | 13 | 250 | 404 |
| | Салат из моркови | 30 | | | 3 | 16 | 7 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2 | | 14 | 71 | 804 |
| | Повидло | 20 | | | 46 | 177 | 4 |
| | Чай сладкий с лимоном | 180 | | | 23 | 37 | 3 |
| | Итого за Полдник | | 19 | 13 | 99 | 551 | 14 |
| Итого за день | | 47 | 51 | 236 | 1510 | 40 | |