

## Ежедневное меню (до 3 лет) ясли

Возрастная категория: ясли

							03.06.2025	
Прием пищи			Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)	Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Каша пшённая молочная вязкая	150	6	7	29	203		260
	Кофейный напиток с молоком	160	4	3	14	92	1	710
	Бутерброд с сыром	40	4	6	12	118		1
	<b>Итого за Завтрак</b>		14	16	55	413	1	
<b>Завтрак второй</b>	Апельсины	150	1		12	68	31	651
	<b>Итого за Завтрак второй</b>		1		12	68	31	
<b>Обед</b>	Рассольник ленинградский	150	2	5	11	110	4	54
	Салат из квашенной капусты	30	1	3	3	39	6	13
	Котлеты рыбные любительские	50	11	7	13	141	1	452
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	7	10	30	177		301
	Хлеб ржаной	40	2	1	14	75		805
	Компот из сушёных фруктов	150	2		29	107	2	706
	<b>Итого за Обед</b>		25	26	100	649	13	
<b>Полдник</b>	Салат из картофеля с зелёным горошком	150	2	5	15	130	4	12
	Яйца варёные	40	5	5		63		351
	Ватрушка с творогом	60	10	11	45	325		756
	Чай с сахаром	160			8	34		714
	<b>Итого за Полдник</b>		17	21	68	552	4	
<b>Итого за день</b>			57	63	235	1682	49	