

Ежедневное меню (до 3 лет) ясли

Ясли

Возрастная категория:

04.03.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша ячневая молочная вязкая	150	3	4	24	204		262
	Кофейный напиток с молоком	160	2	2	14	93	1	710
	Бутерброд с сыром	40	4	6	12	118		1
Итого за Завтрак			9	12	50	415	1	
Завтрак второй								
	Апельсины	95			11	86	32	651
Итого за Завтрак второй					11	86	32	
Обед								
	Суп фасолевый	150	6	8	14	150	7	64
	Салат из белокочанной капусты	30	2	2	3	28	10	9
	Шницель рыбный натуральный	50	8	9	5	144	2	454
	Пюре картофельное	110	2	3	25	125	12	153
	Хлеб ржаной	40	3	1	17	87	2	805
	Компот из сушёных фруктов	150	2		29	107		706
Итого за Обед			23	23	93	641	33	
Полдник								
	Суп молочный с крупой	130	6	7	19	135	1	61
	Яйца варёные	30	4	3		47		351
	Ватрушка с повидлом	60	2	1	44	203		755
	Чай с сахаром	180			10	41		714
Итого за Полдник			12	11	73	426	1	
Итого за день			44	46	227	1568	67	