

Ежедневное меню (до 3 лет) ясли

Возрастная категория: ясли

								04.07.2025
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша "Дружба" молочная вязкая	150	5	8	36	236	1	251
	Кофейный напиток с молоком	160	4	3	14	92	1	710
	Бутерброд с маслом	40	2	6	12	116		2
Итого за Завтрак			11	17	62	444	2	
Завтрак второй								
	Сок	160			18	72	3	712
Итого за Завтрак второй					18	72	3	
Обед								
	Борщ с капустой и картофелем	150	5	6	17	101	4	51
	Огурец солёный	30	1		2	8	11	7
	Плов из птицы	130	14	16	29	314	4	551
	Хлеб ржаной	40	2	1	14	75		805
	Компот из свежих плодов	150	1		32	153	21	705
Итого за Обед			23	23	94	651	40	
Полдник								
	Рагу овощное	150	4	9	13	145	5	154
	Яйца варёные	40	5	5		63		351
	Печенье	30	2	5	26	135		758
	Чай с сахаром	180			9	38		714
Итого за Полдник			11	19	48	381	5	
Итого за день			45	59	222	1548	50	