

## Ежедневное меню (до 3 лет) ясли

**Возрастная категория: Ясли**

							05.03.2025	
Прием пищи			Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)	Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>								
	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
<b>Итого за Завтрак</b>			6	10	49	314		
<b>Завтрак второй</b>								
	Сок	100	1		11	90	2	712
<b>Итого за Завтрак второй</b>			1		11	90	2	
<b>Обед</b>								
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	7	8	20	137	6	59
	Салат из свеклы	30		2	3	33	4	18
	Голубцы ленивые	130	9	15	12	177	12	502
	Хлеб ржаной	40	3	1	17	87	2	805
	Компот из свежемороженных плодов и ягод	150	2	2	25	121		704
<b>Итого за Обед</b>			21	28	77	555	24	
<b>Полдник</b>								
	Сырники из творога	140	17	13	13	250		404
	Салат из моркови	30			3	16	7	15
	Хлеб пшеничный	30	2		14	71		804
	Повидло	20			46	177	4	803
	Чай сладкий с лимоном	180			23	37	3	715
<b>Итого за Полдник</b>			19	13	99	551	14	
<b>Итого за день</b>			47	51	236	1510	40	