

Ежедневное меню (до 3 лет) ясли

Возрастная категория: Ясли

07.03.2025

| | | | | | | | | 07.03.2025 |
|--------------------------------|--|-----|----|----|-----|------|----|------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| | Каша из смеси двух круп молочная вязкая | 150 | 4 | 4 | 30 | 225 | | 254 |
| | Кофейный напиток с молоком | 160 | 2 | 2 | 14 | 93 | 1 | 710 |
| | Бутерброд с маслом | 40 | 2 | 6 | 12 | 116 | | 2 |
| Итого за Завтрак | | | 8 | 12 | 56 | 434 | 1 | |
| Завтрак второй | | | | | | | | |
| | Сок | 100 | 1 | | 11 | 90 | 2 | 712 |
| Итого за Завтрак второй | | | 1 | | 11 | 90 | 2 | |
| Обед | | | | | | | | |
| | Борщ с картофелем (свекольник) | 150 | 9 | 5 | 15 | 145 | 5 | 52 |
| | Икра кабачковая | 50 | 1 | 3 | 8 | 53 | | 21 |
| | Запеканка картофельная с мясом/печенью | 130 | 11 | 8 | 30 | 224 | 6 | 505 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 3 | 1 | 17 | 87 | 2 | 805 |
| | Компот из свежих плодов | 150 | | | 34 | 138 | 19 | 705 |
| Итого за Обед | | | 24 | 17 | 104 | 647 | 32 | |
| Полдник | | | | | | | | |
| | Омлет натуральный | 150 | 11 | 20 | 8 | 231 | | 229 |
| | Салат из свеклы | 40 | 1 | 2 | 5 | 44 | 5 | 18 |
| | Печенье | 30 | 2 | 2 | 20 | 88 | | 758 |
| | Чай с сахаром | 180 | | | 10 | 41 | | 714 |
| Итого за Полдник | | | 14 | 24 | 43 | 404 | 5 | |
| Итого за день | | | 47 | 53 | 214 | 1575 | 40 | |