

## Ежедневное меню (до 3 лет) ясли

Возрастная категория: Ясли

07.03.2025

|                                |  |     |    |    |     |      |    | 07.03.2025 |
|--------------------------------|--|-----|----|----|-----|------|----|------------|
|                                |  |     | Б  | Ж  | У   |      |    |            |
| <b>Завтрак</b>                 |  |     |    |    |     |      |    |            |
|                                | Каша из смеси двух круп<br>молочная вязкая | 150 | 4  | 4  | 30  | 225  |    | 254        |
|                                | Кофейный напиток с<br>молоком              | 160 | 2  | 2  | 14  | 93   | 1  | 710        |
|                                | Бутерброд с маслом                         | 40  | 2  | 6  | 12  | 116  |    | 2          |
| <b>Итого за Завтрак</b>        |  |     | 8  | 12 | 56  | 434  | 1  |            |
| <b>Завтрак второй</b>          |  |     |    |    |     |      |    |            |
|                                | Сок  | 100 | 1  |    | 11  | 90   | 2  | 712        |
| <b>Итого за Завтрак второй</b> |  |     | 1  |    | 11  | 90   | 2  |            |
| <b>Обед</b>                    |  |     |    |    |     |      |    |            |
|                                | Борщ с картофелем<br>(свекольник)          | 150 | 9  | 5  | 15  | 145  | 5  | 52         |
|                                | Икра кабачковая                            | 50  | 1  | 3  | 8   | 53   |    | 21         |
|                                | Запеканка картофельная<br>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        |
| <b>Итого за Обед</b>           |  |     | 24 | 17 | 104 | 647  | 32 |            |
| <b>Полдник</b>                 |  |     |    |    |     |      |    |            |
|                                | 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        |
| <b>Итого за Полдник</b>        |  |     | 14 | 24 | 43  | 404  | 5  |            |
| <b>Итого за день</b>           |  |     | 47 | 53 | 214 | 1575 | 40 |            |