

Ежедневное меню (до 3 лет) ясли

Возрастная категория: ясли

10.03.2025						
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая 150	3	5	22	140	257
	Чай с сахаром 160			9	36	714
	Бутерброд с маслом 40	2	6	12	116	2
	Итого за Завтрак	5	11	43	292	
Завтрак второй						
	Сок 100	1		11	90	2 712
Итого за Завтрак второй		1		11	90	2
Обед	Суп картофельный с крупой 150	1	1	7	45	7 60
	Огурец солёный 30	1		2	10	11 7
	Птица, тушённая в сметанно-томатном соусе 50	13	10	4	75	4 552
	Каша гречневая рассыпчатая 110	9	6	40	248	253
	Хлеб ржаной 40	3	1	17	87	2 805
	Кисель 150			25	103	7 703
Итого за Обед		27	18	95	568	31
Полдник	Пудинг из творога (запечённый) 150	21	15	33	383	3 403
	Повидло 20			46	177	4 803
	Салат из моркови 30			3	16	7 15
	Вафли 30	4	5	116	518	757
	Кефир 180	5	4	6	81	1 702
Итого за Полдник		30	24	204	1175	15
Итого за день		63	53	353	2125	48