

Ежедневное меню (до 3 лет) ясли

Ясли

Возрастная категория:

Взрослая категория								10.06.2025
Прием пищи			Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)	Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша ячневая молочная вязкая	150	6	4	22	188	1	262
	Кофейный напиток с молоком	160	4	3	14	92	1	710
	Бутерброд с сыром	40	4	6	12	118		1
Итого за Завтрак			14	13	48	398	2	
Завтрак второй								
	Апельсины	150	1		12	68	31	651
Итого за Завтрак второй			1		12	68	31	
Обед								
	Суп фасолевый	150	9	7	19	139	12	64
	Салат из свеклы	40	1	3	5	43	6	18
	Котлеты рыбные любительские	50	11	7	13	141	1	452
	Соус сметанный	20	2	7	12	120		604
	Рис отварной	110	3	4	22	121		263
	Хлеб ржаной	40	2	1	14	75		805
	Компот из сушёных фруктов	150	2		29	107	2	706
Итого за Обед			30	29	114	746	21	
Полдник								
	Суп молочный с крупой	130	5	7	17	135	1	61
	Яйца варёные	40	5	5		63		351
	Ватрушка с повидлом	60	5	3	40	219	2	755
	Чай с сахаром	180			9	38		714
Итого за Полдник			15	15	66	455	3	
Итого за день			60	57	240	1667	57	