

Ежедневное меню (до 3 лет) ясли

<i>ДОО</i>	<i>МАДОУ «Детский сад №8»</i>			<i>Дата</i>	<i>11.02.2025</i>			
Прием пищи	Наименование блюда, состав	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	Витамин С	№ рецептуры
Завтрак	Каша овсяная геркулес	150	ККал-158	Белки-4	Жиры-5	У/в-24		257
	Кофейный напиток с молоком	160	ККал-81	Белки-2	Жиры-2	У/в-12	1	710
	Бутерброд с сыром	40	ККал-110	Белки-5	Жиры-5	У/в-12		1
	ИТОГО	350	ККал-349	Белки-10	Жиры-12	У/в-48	1	
Завтрак 2	Апельсины	100	ККал-26	Белки-1		У/в-13	33	651
	ИТОГО	100	ККал-26	Белки-1		У/в-13	33	
Обед	Рассольник ленинградский	150	ККал-116	Белки-2	Жиры-6	У/в-13	4	54
	Салат из квашенной капусты	40	ККал-54	Белки-1	Жиры-4	У/в-2	7	13
	Котлеты рыбные любительские	60	ККал-87	Белки-8	Жиры-3	У/в-7	2	452
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	ККал-171	Белки-4	Жиры-4	У/в-27		301
	Хлеб ржаной	40	ККал-87	Белки-3	Жиры-1	У/в-17		805
	Компот из сушёных фруктов	150	ККал-85			У/в-21		706
	ИТОГО	550	ККал-645	Белки-22	Жиры-19	У/в-92	16	
Уплотненный полдник	Суп молочный с крупой	150	ККал-107	Белки-4	Жиры-4	У/в-13	1	61
	Яйца варёные	40	ККал-63	Белки-5	Жиры-5			351
	Ватрушка с повидлом	60	ККал-97	Белки-2	Жиры-1	У/в-19		755
	Чай с сахаром	150	ККал-30			У/в-8		714
	ИТОГО	400	ККал-359	Белки-12	Жиры-12	У/в-50	1	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1400	ККал-1334	Белки-48	Жиры-42	У/в-198	51	