

# Ежедневное меню (до 3 лет) ясли

Возрастная категория: ясли

| Прием пищи              |                               |     | Наименование<br>блюда | Выход<br>блюда | Пищевые<br>вещества<br>(г) | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамин С | 11.04.2025<br>№<br>рецептуры |
|-------------------------|-------------------------------|-----|-----------------------|----------------|----------------------------|-------------------------------------------|-----------|------------------------------|
|                         |                               |     | Б                     | Ж              | У                          |                                           |           |                              |
| Завтрак                 |                               |     |                       |                |                            |                                           |           |                              |
|                         | Каша "Дружба" молочная вязкая | 150 | 3                     | 8              | 40                         | 211                                       |           | 251                          |
|                         | Кофейный напиток с молоком    | 160 | 2                     | 2              | 14                         | 93                                        | 1         | 710                          |
|                         | Бутерброд с маслом            | 40  | 2                     | 6              | 12                         | 116                                       |           | 2                            |
| Итого за Завтрак        |                               |     | 7                     | 16             | 66                         | 420                                       | 1         |                              |
| Завтрак второй          |                               |     |                       |                |                            |                                           |           |                              |
|                         | Сок                           | 100 | 1                     |                | 11                         | 90                                        | 2         | 712                          |
| Итого за Завтрак второй |                               |     | 1                     |                | 11                         | 90                                        | 2         |                              |
| Обед                    |                               |     |                       |                |                            |                                           |           |                              |
|                         | Борщ с капустой и картофелем  | 150 | 1                     | 4              | 6                          | 127                                       | 5         | 51                           |
|                         | Огурец солёный                | 30  | 1                     |                | 2                          | 10                                        | 11        | 7                            |
|                         | Плов из птицы                 | 130 | 12                    | 12             | 28                         | 229                                       | 4         | 551                          |
|                         | Хлеб ржаной                   | 40  | 3                     | 1              | 17                         | 87                                        | 2         | 805                          |
|                         | Компот из свежих плодов       | 150 |                       |                | 34                         | 138                                       | 19        | 705                          |
| Итого за Обед           |                               |     | 17                    | 17             | 87                         | 591                                       | 41        |                              |
| Полдник                 |                               |     |                       |                |                            |                                           |           |                              |
|                         | Макароны отварные с сыром     | 130 | 12                    | 11             | 34                         | 286                                       |           | 302                          |
|                         | Икра кабачковая               | 40  | 1                     | 2              | 6                          | 42                                        |           | 21                           |
|                         | Печенье                       | 50  | 3                     | 4              | 34                         | 146                                       |           | 758                          |
| Итого за Полдник        | Молоко кипячёное              | 180 | 5                     | 4              | 8                          | 92                                        | 2         | 711                          |
|                         |                               |     |                       |                |                            |                                           |           |                              |
| Итого за день           |                               |     | 46                    | 54             | 246                        | 1667                                      | 46        |                              |