

## Ежедневное меню (до 3 лет) ясли

Возрастная категория: Ясли

12.03.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Каша кукурузная молочная вязкая	150	4	4	39	202		255
	Чай с молоком	160	2	2	16	101	2	713
	Бутерброд с маслом	40	2	6	12	116		2
	<b>Итого за Завтрак</b>		8	12	67	419	2	
<b>Завтрак второй</b>	Сок	100	1		11	90	2	712
	<b>Итого за Завтрак второй</b>		1		11	90	2	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с бобовыми	150	3	3	21	135	3	56
	Салат из свеклы	30		2	3	33	4	18
	Бефстроганов из отварной печени в сметанном соусе	50	11	9	4	133		501
	Пюре картофельное	110	2	3	25	125	12	153
	Хлеб ржаной	40	3	1	17	87	2	805
	Компот из свежемороженых плодов и ягод	150	2	2	25	121		704
	<b>Итого за Обед</b>		21	20	95	634	21	
<b>Полдник</b>	Омлет натуральный	150	11	20	8	231		229
	Салат из белокочанной капусты	40	2	2	4	37	13	9
	Хлеб пшеничный	30	2		14	71		804
	Чай сладкий с лимоном	180			23	37	3	715
<b>Итого за Полдник</b>		15	22	49	376	16		
<b>Итого за день</b>		45	54	222	1519	41		

