

## Ежедневное меню (до 3 лет) ясли

Ясли

Возрастная категория:

18.03.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>								
	Каша ячневая молочная вязкая	150	3	4	24	204		262
	Кофейный напиток с молоком	160	2	2	14	93	1	710
	Бутерброд с сыром	40	4	6	12	118		1
<b>Итого за Завтрак</b>			9	12	50	415	1	
<b>Завтрак второй</b>								
	Апельсины	95			11	86	32	651
<b>Итого за Завтрак второй</b>					11	86	32	
<b>Обед</b>								
	Суп фасолевый	150	6	8	14	150	7	64
	Салат из белокочанной капусты	30	2	2	3	28	10	9
	Шницель рыбный натуральный	50	8	9	5	144	2	454
	Пюре картофельное	110	2	3	25	125	12	153
	Хлеб ржаной	40	3	1	17	87	2	805
	Компот из сушёных фруктов	150	2		29	107		706
<b>Итого за Обед</b>			23	23	93	641	33	
<b>Полдник</b>								
	Суп молочный с крупой	130	6	7	19	135	1	61
	Яйца варёные	30	4	3		47		351
	Ватрушка с повидлом	60	2	1	44	203		755
	Чай с сахаром	180			10	41		714
<b>Итого за Полдник</b>			12	11	73	426	1	
<b>Итого за день</b>			44	46	227	1568	67	