

## Ежедневное меню (до 3 лет) ясли

**Возрастная категория: Ясли**

							19.03.2025	
Прием пищи			Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)	Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Каша пшеничная молочная вязкая		150	4	4	28	162	258
	Чай с сахаром		160			9	36	714
	Бутерброд с маслом		40	2	6	12	116	2
	<b>Итого за Завтрак</b>			6	10	49	314	
<b>Завтрак второй</b>	Сок		100	1		11	90	2
	<b>Итого за Завтрак второй</b>			1		11	90	2
<b>Обед</b>	Суп картофельный с мясными фрикадельками		150	7	8	20	137	6
	Салат из свеклы		30		2	3	33	4
	Голубцы ленивые		130	9	15	12	177	12
	Хлеб ржаной		40	3	1	17	87	2
	Компот из свежемороженных плодов и ягод		150	2	2	25	121	
	<b>Итого за Обед</b>			21	28	77	555	24
<b>Полдник</b>	Сырники из творога		140	17	13	13	250	404
	Салат из моркови		30			3	16	7
	Хлеб пшеничный		30	2		14	71	804
	Повидло		20			46	177	4
	Чай сладкий с лимоном		180			23	37	3
	<b>Итого за Полдник</b>			19	13	99	551	14
<b>Итого за день</b>			47	51	236	1510	40	