

# Ежедневное меню (до 3 лет) ясли

Возрастная категория: ясли

| Возрастная категория: дети |                                           |     |                       |                |                            |                                           |           | 19.05.2025     |
|----------------------------|-------------------------------------------|-----|-----------------------|----------------|----------------------------|-------------------------------------------|-----------|----------------|
| Прием пищи                 |                                           |     | Наименование<br>блюда | Выход<br>блюда | Пищевые<br>вещества<br>(г) | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамин С | №<br>рецептуры |
|                            |                                           |     | Б                     | Ж              | У                          |                                           |           |                |
| Завтрак                    |                                           |     |                       |                |                            |                                           |           |                |
|                            | Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая   | 150 | 6                     | 8              | 30                         | 220                                       |           | 257            |
|                            | Чай с сахаром                             | 160 |                       |                | 8                          | 34                                        |           | 714            |
|                            | Бутерброд с маслом                        | 40  | 2                     | 6              | 12                         | 116                                       |           | 2              |
| Итого за Завтрак           |                                           |     | 8                     | 14             | 50                         | 370                                       |           |                |
| Завтрак второй             |                                           |     |                       |                |                            |                                           |           |                |
|                            | Сок                                       | 160 |                       |                | 18                         | 72                                        | 3         | 712            |
| Итого за Завтрак второй    |                                           |     |                       |                | 18                         | 72                                        | 3         |                |
| Обед                       |                                           |     |                       |                |                            |                                           |           |                |
|                            | Суп картофельный с крупой                 | 150 | 6                     | 8              | 16                         | 104                                       | 9         | 60             |
|                            | Огурец солёный                            | 30  | 1                     |                | 2                          | 8                                         | 11        | 7              |
|                            | Птица, тушённая в сметанно-томатном соусе | 50  | 9                     | 9              | 5                          | 137                                       | 4         | 552            |
|                            | Каша гречневая рассыпчатая                | 110 | 6                     | 5              | 29                         | 166                                       |           | 253            |
|                            | Хлеб ржаной                               | 40  | 2                     | 1              | 14                         | 75                                        |           | 805            |
|                            | Кисель                                    | 150 |                       |                | 8                          | 121                                       | 5         | 703            |
| Итого за Обед              |                                           |     | 24                    | 23             | 74                         | 611                                       | 29        |                |
| Полдник                    |                                           |     |                       |                |                            |                                           |           |                |
|                            | Пудинг из творога (запечённый)            | 150 | 16                    | 17             | 31                         | 233                                       | 2         | 403            |
|                            | Повидло                                   | 20  |                       |                | 10                         | 33                                        | 4         | 803            |
|                            | Салат из моркови                          | 30  | 1                     |                | 4                          | 18                                        | 8         | 15             |
|                            | Вафли                                     | 30  | 2                     | 7              | 27                         | 123                                       |           | 757            |
|                            | Кефир                                     | 180 | 5                     | 5              | 9                          | 106                                       | 1         | 702            |
| Итого за Полдник           |                                           |     | 24                    | 29             | 81                         | 513                                       | 15        |                |
| Итого за день              |                                           |     | 56                    | 66             | 223                        | 1566                                      | 47        |                |