

Ежедневное меню (до 3 лет) ясли

Возрастная категория: Ясли

								20.03.2025
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	150	5	7	39	233		256
	Какао с молоком	160	3	3	14	101	1	701
	Бутерброд с сыром	40	4	6	12	118		1
	Итого за Завтрак		12	16	65	452	1	
Завтрак второй	Яблоки	95			10	86	10	655
	Итого за Завтрак второй				10	86	10	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1	3	5	51	11	66
	Огурец солёный	30	1		2	10	11	7
	Котлеты рыбные любительские	50	7	4	16	119	2	452
	Соус сметанный	20		1	2	22		604
	Рис отварной	110	21	30	207	130		263
	Хлеб ржаной	40	3	1	17	87	2	805
	Компот из сушёных фруктов	150	2		29	107		706
	Итого за Обед		35	39	278	526	26	
Полдник	Макароны отварные с сыром	160	15	14	42	352		302
	Булочка ванильная/с корицей	60	7	7	47	276		753
	Чай с сахаром	180			10	41		714
	Итого за Полдник		22	21	99	669		
Итого за день		69	76	452	1733	37		