

Ежедневное меню (до 3 лет) ясли

Возрастная категория: ясли

24.03.2025							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)	Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
		Б	Ж	У			
Завтрак	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	150	3	5	22	140	257
	Чай с сахаром	160			9	36	714
	Бутерброд с маслом	40	2	6	12	116	2
	Итого за Завтрак		5	11	43	292	
Завтрак второй	Сок	100	1		11	90	2
	Итого за Завтрак второй		1		11	90	2
Обед	Суп картофельный с крупой	150	1	1	7	45	7
	Огурец солёный	30	1		2	10	11
	Птица, тушённая в сметанно-томатном соусе	50	13	10	4	75	4
	Каша гречневая рассыпчатая	110	9	6	40	248	253
	Хлеб ржаной	40	3	1	17	87	2
	Кисель	150			25	103	7
Итого за Обед		27	18	95	568	31	
Полдник	Пудинг из творога (запечённый)	150	21	15	33	383	3
	Повидло	20			46	177	4
	Салат из моркови	30			3	16	7
	Вафли	30	4	5	116	518	757
	Кефир	180	5	4	6	81	1
Итого за Полдник		30	24	204	1175	15	
Итого за день		63	53	353	2125	48	