

Ежедневное меню (до 3 лет) ясли

Возрастная категория: ясли

							25.03.2025	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшённая молочная вязкая	150	4	6	30	220		260
	Кофейный напиток с молоком	160	2	2	14	93	1	710
	Бутерброд с сыром	50	5	8	16	148		1
	Итого за Завтрак		11	16	60	461	1	
Завтрак второй	Апельсины	95			11	86	32	651
	Итого за Завтрак второй				11	86	32	
Обед	Рассольник ленинградский	150	2	7	17	160	3	54
	Салат из квашенной капусты	30	1	3	3	42	5	13
	Котлеты рыбные любительские	50	7	4	16	119	2	452
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	10	4	27	175		301
	Хлеб ржаной	40	3	1	17	87	2	805
	Компот из сушёных фруктов	150	2		29	107		706
	Итого за Обед		25	19	109	690	12	
Полдник	Салат из картофеля с зелёным горошком	150	2	6	16	129	17	12
	Яйца варёные	40	5	5		63		351
	Ватрушка с творогом	60	6	7	27	195		756
	Чай с сахаром	150			9	34		714
	Итого за Полдник		13	18	52	421	17	
Итого за день		49	53	232	1658	62		