

Ежедневное меню (до 3 лет) ясли

ДОО	МАДОУ «Детский сад №8»			Дата	26.02.2025			
Прием пищи	Наименование блюда, состав	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углевод	Витамин С	№ рецептуры
Завтрак	Каша кукурузная молочная	150	ККал-162	Белки-4	Жиры-4	У/в-28		258
	Чай с молоком	160	ККал-75	Белки-2	Жиры-2	У/в-12	1	713
	Бутерброд с маслом	40	ККал-109	Белки-2	Жиры-6	У/в-12		2
	ИТОГО	350	ККал-346	Белки-8	Жиры-12	У/в-52	1	
Завтрак 2	Сок	160	ККал-40	Белки-1		У/в-16	3	712
	ИТОГО	160	ККал-40	Белки-1		У/в-16	3	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	150	ККал-81	Белки-3	Жиры-3	У/в-8	3	56
	Салат из свеклы	40	ККал-38	Белки-1	Жиры-2	У/в-3	4	18
	Бефстроганов из отварной печени в сметанном соусе	60	ККал-160	Белки-13	Жиры-11	У/в-3		501
	Пюре картофельное	110	ККал-92	Белки-2	Жиры-3	У/в-14	12	153
	Хлеб ржаной	40	ККал-87	Белки-3	Жиры-1	У/в-17		805
	Компот из свежемороженых плодов и ягод	150	ККал-63	Белки-2	Жиры-2	У/в-11		704
	ИТОГО	550	ККал-521	Белки-24	Жиры-22	У/в-58	19	
Уплотненный полдник	Омлет натуральный	150	ККал-231	Белки-11	Жиры-20	У/в-2		229
	Салат из белокочанной капусты	40	ККал-35	Белки-1	Жиры-2	У/в-4	13	9
	Печенье	30	ККал-88	Белки-2	Жиры-2	У/в-20		758
	Чай сладкий с лимоном	180	ККал-37			У/в-9	3	715
	ИТОГО	400	ККал-391	Белки-14	Жиры-24	У/в-35	9	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1460	ККал-1298	Белки-47	Жиры-58	У/в-161	39	