

Ежедневное меню (до 3 лет) ясли

Возрастная категория: ясли

							26.05.2025
Прием пищи		Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша рисовая молочная вязкая	150	2	3	24	134	261
	Чай с молоком	160	4	4	17	102	2
	Бутерброд с маслом	40	2	6	12	116	2
Итого за Завтрак			8	13	53	352	2
Завтрак второй							
	Сок	160			18	72	3
Итого за Завтрак второй					18	72	3
Обед							
	Суп картофельный с крупой	150	6	8	16	104	9
	Салат из квашенной капусты	30	1	3	3	39	6
	Птица, тушённая в сметанно-томатном соусе	50	9	9	5	137	4
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	7	10	30	177	
	Хлеб ржаной	40	2	1	14	75	
Кисель	150			8	121	5	
Итого за Обед			25	31	76	653	24
Полдник							
	Запеканка из творога	140	12	11	21	190	9
	Соус молочный сладкий	30	1	2	3	26	603
	Салат из моркови с яблоками	30	1	4	6	65	7
	Вафли	30	2	7	27	123	
Кефир	180	5	5	9	106	1	
Итого за Полдник			21	29	66	510	17
Итого за день			54	73	213	1587	46

