

## Ежедневное меню (до 3 лет) ясли

Возрастная категория: ясли

28.03.2025							
Прием пищи		Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Каша "Дружба" молочная вязкая 150	3	8	40	211		251
	Кофейный напиток с молоком 160	2	2	14	93	1	710
	Бутерброд с маслом 40	2	6	12	116		2
	<b>Итого за Завтрак</b>	7	16	66	420	1	
<b>Завтрак второй</b>	Сок 100	1		11	90	2	712
	<b>Итого за Завтрак второй</b>	1		11	90	2	
<b>Обед</b>	Борщ с капустой и картофелем 150	1	4	6	127	5	51
	Огурец солёный 30	1		2	10	11	7
	Плов из птицы 130	12	12	28	229	4	551
	Хлеб ржаной 40	3	1	17	87	2	805
	Компот из свежих плодов 150			34	138	19	705
	<b>Итого за Обед</b>	17	17	87	591	41	
<b>Полдник</b>	Макароны отварные с сыром 130	12	11	34	286		302
	Икра кабачковая 40	1	2	6	42		21
	Печенье 50	3	4	34	146		758
	Молоко кипячёное 180	5	4	8	92	2	711
<b>Итого за Полдник</b>	21	21	82	566	2		
<b>Итого за день</b>		46	54	246	1667	46	