

## Ежедневное меню (до 3 лет) ясли

Возрастная категория: Ясли

							29.05.2025	
Прием пищи			Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)	Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>								
	Каша манная молочная жидкая	150	5	7	30	171	1	256
	Какао с молоком	160	4	4	14	98	2	701
	Бутерброд с сыром	40	4	6	12	118		1
<b>Итого за Завтрак</b>			13	17	56	387	3	
<b>Завтрак второй</b>								
	Яблоки	150			14	71	8	655
<b>Итого за Завтрак второй</b>					14	71	8	
<b>Обед</b>								
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	3	11	7	133	17	66
	Салат из белокочанной капусты	30	1	1	3	26	7	9
	Шницель рыбный натуральный	50	17	14	31	146	2	454
	Пюре картофельное	110	3	3	25	103	4	153
	Хлеб ржаной	40	2	1	14	75		805
	Компот из сушёных фруктов	150	2		29	107	2	706
<b>Итого за Обед</b>			28	30	109	590	32	
<b>Полдник</b>								
	Макароны отварные с сыром	160	14	12	35	302		302
	Булочка ванильная/с корицей	60	6	6	25	137		753
	Молоко кипячёное	180	5	5	8	104	2	711
<b>Итого за Полдник</b>			25	23	68	543	2	
<b>Итого за день</b>			66	70	247	1591	45	