

Ежедневное меню (до 3 лет) ясли

Возрастная категория: ясли

30.06.2025								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)	Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры		
		Б	Ж	У				
Завтрак	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	150	6	8	30	220	257	
	Чай с сахаром	160			8	34	714	
	Бутерброд с маслом	40	2	6	12	116	2	
	Итого за Завтрак		8	14	50	370		
Завтрак второй								
	Сок	160			18	72	3	712
Итого за Завтрак второй				18	72	3		
Обед	Суп картофельный с крупой	150	6	8	16	104	9	60
	Огурец солёный	30	1		2	8	11	7
	Птица, тушённая в сметанно-томатном соусе	50	9	9	5	137	4	552
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6	5	29	166		253
	Хлеб ржаной	40	2	1	14	75		805
	Кисель	150			8	121	5	703
	Итого за Обед		24	23	74	611	29	
Полдник								
	Пудинг из творога (запечённый)	150	16	17	31	233	2	403
	Повидло	20			10	33	4	803
	Салат из моркови	30	1		4	18	8	15
	Вафли	30	2	7	27	123		757
	Кефир	180	5	5	9	106	1	702
Итого за Полдник		24	29	81	513	15		
Итого за день		56	66	223	1566	47		