

Ежедневное меню (до 3 лет) ясли

Возрастная категория: ясли

31.03.2025

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	4	27	151		261
	Чай с молоком	160	2	2	16	101	2	713
	Бутерброд с маслом	40	2	6	12	116		2
Итого за Завтрак			6	12	55	368	2	
Завтрак второй								
	Сок	100	1		11	90	2	712
Итого за Завтрак второй			1		11	90	2	
Обед								
	Суп картофельный с крупой	150	1	1	7	45	7	60
	Салат из квашенной капусты	30	1	3	3	42	5	13
	Птица, тушённая в сметанно-томатном соусе	50	13	10	4	75	4	552
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	10	4	27	175		301
	Хлеб ржаной	40	3	1	17	87	2	805
	Кисель	150			25	103	7	703
Итого за Обед			28	19	83	527	25	
Полдник								
	Запеканка из творога	140	19	13	18	266	2	402
	Соус молочный сладкий	20	1	1	2	21		603
	Салат из моркови с яблоками	30	1	4	6	65	6	14
	Вафли	30	4	5	116	518		757
	Кефир	180	5	4	6	81	1	702
Итого за Полдник			30	27	148	951	9	
Итого за день			65	58	297	1936	38	