

Возрастная категория:

Ясли – 1,5-3лет;

Сад – 3-7лет

Меню

На 7 марта 2025 года

Наименование блюда	Объем порции (нетто)		Калорийность, ккал		Примечание по замене блюд
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	
	(с 1,5-3лет)	(с 3-7 лет)	(с 1,5-3лет)	(с 3-7 лет)	
Завтрак					
Паста сырная	10	20	46	92	
Батон	20	29	66	79	
Суп молочный манный (молоко, крупа манная, сахар, масло)	150	180	99	132	
** каша вязкая гречневая на воде	130	180	102	129	
Чай с молоком (чай, молоко, сахар)	180	180	68	68	
**чай с сахаром	180	180	29	29	
2-ой завтрак					
Йогурт	110	110	72	90	
Обед					
Салат овощной, зелень (капуста, морковь, яблоко, свекла, масло)	30\1	50\1	12	19	
Суп картофельный с клецками, зелень (картофель, лук, морковь, мука, яйцо, масло)	150\12\2	200\20\2	58	79	
Плов из отварной говядины, зелень (говядина, рис, лук, морковь, масло)	150\1	180\1	271	316	
Кисель и з повидла** (повидло, крахмал, сахар)	150	200	55	73	
Хлеб пшеничный, рж\пшеничный	25\15	34\30	35\44	66\58	
Уплотненный полдник					
Салат из моркови с курагой (морковь, курага)	30	60	16	32	
Пудинг из творога с яблоком, молоко сгущенное (творог, яйцо, сахар, яблоко, масло)	140\35	170\38	293	378	
Чай с сахаром	150	200	11	12	
Груши	100	100	90	90	
Хлеб пшеничный	10	21	24	32	

Рекомендации на ужин: блюда из яиц и овощей

Сведения о пищевой ценности (содержание белков, жиров, углеводов, а также витаминов, макро- и микроэлементов) представлены в перспективном десятидневном меню.

*-витаминизация 3-го блюда аскорбиновой кислотой на 1 порцию: 45мг – сад, 41мг – ясли.

** - замена для детей-аллергетиков.