

Возрастная категория:

Ясли – 1,5-3лет;

Сад – 3-7лет

Меню

На 10 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					
Батон, варенье	20\10	27\15	53\28	68\42	
Суп молочный пшениный (молоко, крупа пшеничная, сахар, масло)	150	200	110	131	
**каша вязкая пшеничная с сахаром и маслом на воде	150	200	178	237	Гр.3,8
Кофейный напиток с молоком сгущенным	170	200	96	113	
**чай с сахаром	170	200	29	32	Гр.3,8
2-ой завтрак					
Сок фруктовый	160	200	68	90	
Обед					
Салат и 3 белокочанной капусты, зелень (капуста, свекла, масло)	30\1	50\1	26	44	
Борщ с фасолью и картофелем, говядина отварная, зелень (свекла, картофель, лук, морковь, фасоль, масло)	150\10\2	200\11\1	69	97	
Печень по-строгановски, лук зеленый (печень, сметана, мука., масло)	60\1	80\1	144	190	
Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло)	110	150	124	167	
Компот из свежих груш* (груши, сахар)	150	180	49	59	
Хлеб пшеничный, рж\пшеничный	15\15	15\20	24\30	35\48	
Уплотненный полдник					
Салат из свеклы с огурцом консервированным, зелень (свекла, огурец консервированный, масло)	40\1	60\1	33	52	
Шницель из минтая (минтай, хлеб пш., масло)	60	70	94	109	
Картофель печеный, зелень (картофель, масло)	120\1	150\1	148	160	
Чай из шиповника	180	200	31	34	
Сдоба обыкновенная (мука, дрожжи, сахар, масло)	40	50	113	141	
Хлеб рж\пшеничный	10	20	20	40	

Рекомендации на ужин: блюда из овощей, фрукты свежие

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.