

Возрастная категория

Ясли – 1,5-3лет;

Сад – 3-7лет

Меню

На 11 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, повидло	20\10	25\19	59\15	87\30	
Икра кабачковая	40	50	49	61	
Омлет «Драчена» (молоко, сметана, яйцо, мука, масло)	95	110	136	144	
**макаронные изделия отварные	110	130	124	146	Гр.3
Чай с лимоном	180	200	29	34	
2-ой завтрак					
Фрукты свежие	100	100	67	90	
Обед					
Салат из свеклы, зелень	40\1	60\1	38	48	
Суп картофельный с макаронными изделиями, зелень (капуста, свекла, лук, морковь, масло)	150\2	200\2	73	82	
Котлеты по-Ноябрьски (оленина, говядина, лук, масло)	60	80	131	176	
Каша вязкая гречневая (крупа гречневая, масло)	110	130	107	146	
Компот из изюма* (изюм, сахар)	150	200	73	97	
Хлеб рж\пшеничный	19	25	48	59	
Уплотненный полдник					
Салат из белокочанной капусты с луком зеленым (капуста, лук зеленый, масло)	40	60	26	44	
Фрикадельки из филе птицы (филе птицы, хлеб пш.)	60	80	79	105	
Рагу овощное (картофель, капуста, лук, морковь, сок томатный, масло)	120	130	103	113	
Чай с молоком	180	200	52	113	
**чай с сахаром	180	200	29	32	Гр.3,8
Блинчики с молоком сгущенным	50\20	50\20	107	107	
Хлеб рж\пшеничный	15	15	36	36	

Рекомендации на ужин: блюда из картофеля, йогурт

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-аллергиков.