

Возрастная категория

Ясли – 1,5-3лет;

Сад – 3-7лет

## Меню На 12 марта 2025 года

Наименование блюда	Объем порции (нетто)		Калорийность, ккал		Примечание по замене блюд
	Ясли (с 1,5-3лет)	Сад (с 3-7 лет)	Ясли (с 1,5-3лет)	Сад (с 3-7 лет)	
<b>Завтрак</b>					
Батон, сыр	20\10	25\10	53\46	87\34	
Суп молочный манный (молоко, крупа манная, сахар, масло)	150	205	99	132	
* каша гречневая на воде	150	205	155	207	Гр.3,8
Какао с молоком (какао, молоко, сахар)	170	200	84	120	
*чай с сахаром	170	200	29	32	Гр.3,8
<b>2-ой завтрак</b>					
Йогурт	110	110	72	90	
<b>Обед</b>					
Салат овощной с яблоками и свеклой, зелень (капуста, яблоко, свекла, морковь, масло)	30\1	50\1	12	18	
Суп крестьянский, цыпленок отварной, сметана, зелень (мука, яйцо, картофель, лук, морковь, масло)	150\18\5\2	180\20\7\2	122	164	
Говядина, тушенная с овощами в соусе, зелень (говядина, картофель, лук, морковь, горошек конс., томаты в с/с, мука, масло)	150\2	200\2	203	262	
Кисель из сока** (сок, крахмал, сахар)	150	200	60	72	
Хлеб пшеничный, рж\пшеничный	24\27	24\20	49\54	52\60	
<b>Уплотненный полдник</b>					
Салат из моркови с курагой (морковь, курага, сахар)	40	50	40	50	
Пирог творожный, молоко сгущенное (творог, сахар, яйцо, мука, масло)	130\35	150\40	223	327	
Ряженка	150	180	75	90	
*чай с сахаром	150	180	29	32	
Яблоко	110	90	46	40	
Хлеб пшеничный	15	20	22	22	

### Рекомендации на ужин: блюда из круп, яиц

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

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

\*\* - замена для детей-аллергетиков.