

Возрастная категория:

Ясли – 1,5-3лет;

Сад – 3-7лет

## Меню На 13 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)	
<b>Завтрак</b>					
Батон	20	30	58	79	
Печенье	10	200	41	82	
Суп молочный с ячневой крупой (молоко, крупа ячневая, сахар, масло)	150	200	107	142	
* каша ячневая на воде	150	200	143	191	Гр.3,8
Чай с молоком (чай, молоко, сахар)	170	180	64	68	
*чай с сахаром	170	180	29	30	Гр.3,8
<b>2-ой завтрак</b>					
Сок фруктовый	160	200	73	86	
<b>Обед</b>					
Салат зимний, зелень (картофель, морковь, огурцы конс., лук зеленый, масло)	40\1	50\1	48	61	
Борщ с мясом, сметана, зелень (горох, картофель, лук, морковь, масло, хлеб пш.)	150\5\1	200\10\1	96	129	
Биточки из филе птицы (филе цыплят, хлеб пш., масло))	60	80	127	173	
Капуста тушеная ( капуста, лук, морковь, томаты в с\с, масло)	110	130	70	83	
Компот из свежих груш** (груши, сахар)	150	180	47	56	
Хлеб пшеничный, рж\пшеничный	10\15	21\15	38\48	69\46	
<b>Уплотненный полдник</b>					
Икра свекольная (свекла, лук, масло))	40	50	52	65	
Горбуша фаршированная (горбуша, хлеб пш., масло)	60	80	114	155	
Рис с овощами (рис, морковь, лук, масло)	110	130	112	132	
Чай с сахаром	180	200	11	12	
Булочка молочная (мука, дрожжи, молоко, масло)	50	50	132	132	
Хлеб рж\пшеничный	11	20	22	38	

### Рекомендации на ужин: овощное рагу, фрукты свежие

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.