

Возрастная категория:
Ясли – 1,5-3лет;
Сад – 3-7лет

Меню
На 13 августа 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)	
<i>Завтрак</i>					
Батон, масло	20\5	24\5	65\33	73\33	
Суп молочный с овсяными хлопьями (молоко, хлопья овсяные, сахар, масло)	150	200	112	150	
**каша вязкая на воде		130		140	
Чай с сахаром	170	170	38	38	
<i>2-ой завтрак</i>					
Йогурт	110	110	90	90	
**груши		100		38	
<i>Обед</i>					
Салат из свежих огурцов (огурцы св., масло)	30	50	20	34	
Борщ полтавский с галушками, зелень (картофель, морковь, лук, капуста, мука, яйцо, масло)	150\2	200\2	130	189	
Пудинг из минтая (минтай, хлеб пш., яйцо, масло)	60	80	82	109	
Пюре картофельное (картофель, молоко, масло)	110	130	110	119	
Кисель из плодов шиповника* (шиповник, сахар)	150	200	65	72	
Хлеб пшеничный\рж\пшеничный	14\18	21\28	28\43	37\69	
<i>Уплотненный полдник</i>					
Салат из моркови (морковь, сахар)	30	50	16	43	
Пудинг из творога с яблоком (творог, яблоко, яйцо, сахар, масло)	100	140	253	298	
**цыпленок, картофель		80		256	
Сметана	20	30	22	30	
Ряженка	150	180	76	91	
**чай		180		38	
Вафли	30	30	105	105	
Хлеб пшеничный	10	13	20	32	

Рекомендации на ужин: блюда из мяса, круп

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