

Возрастная категория:

Ясли – 1,5-3лет;

Сад – 3-7лет

Меню

На 14 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 | | | | | |
| Кукуруза консервированная | 40 | 50 | 46 | 57 | |
| Омлет с морковью (морковь, яйцо, молоко, масло) | 100 | 120 | 132 | 170 | Гр.3 |
| **изделия макаронные отварные | 110 | 130 | 160 | 189 | |
| Чай с лимоном (чай, лимон, сахар) | 180\7 | 200\8 | 29 | 34 | |
| Батон | 23 | 32 | 66 | 84 | |
| 2-ой завтрак | | | | | |
| Йогурт | 110 | 100 | 90 | 90 | |
| Обед | | | | | |
| Салат из свеклы с огурцами консервированными, лук зеленый (свекла, горошек конс., огурцы конс., лук зеленый, масло) | 40\1 | 50\2 | 34 | 42 | |
| Суп овощной, сметана (капуста, картофель, лук, морковь, горошек конс., масло) | 150\8 | 180\8 | 76 | 90 | |
| Пудинг из говядины (говядина, яйцо, масло) | 60 | 80 | 112 | 134 | |
| Каша вязкая пшеничная (крупа пшеничная, масло) | 110 | 130 | 112 | 132 | |
| Компот из сух\ф* (клюква, крахмал, сахар) | 180 | 200 | 87 | 97 | |
| Хлеб пшеничный/ рж\пшеничный | 20\20 | 21\22 | 47\40 | 76\44 | |
| Уплотненный полдник | | | | | |
| Салат из белокочанной капусты со свеклой (капуста, свекла, масло)) | 40 | 50 | 34 | 44 | |
| Тефтели из минтая (минтай, молоко, мука, масло) | 60 | 80 | 85 | 113 | |
| Пюре картофельное (картофель, молоко, масло) | 110 | 150 | 101 | 129 | |
| Кофейный напиток с молоком (коф-ный напиток, молоко, сахар) | 150 | 200 | 69 | 77 | |
| Конфета | 20 | 20 | 90 | 163 | |
| Вафли | | 18 | | | Сад |
| Хлеб рж\пшеничный | 15 | 20 | 28 | 40 | |

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.

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

** - замена для детей-аллергетиков.