

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

Меню
На 20 мая 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>					
Салат из зеленого горошка, лук зеленый	40\2	50\2	30	38	
Омлет натуральный (яйцо, молоко, масло)	110	120	150	163	
Чай с сахаром	180		24		Ясли
Чай с молоком		200		73	Сад
Батон	25	30	65	79	
<i>2-ой завтрак</i>					
Фрукты свежие	100	100	70	90	
<i>Обед</i>					
Салат овощной с яблоком и свеклой, зелень (капуста, морковь, свекла, яблоко, масло)	30\1	50\1	10	17	
Рассольник ленинградский, зелень (картофель, морковь, крупа перловая, огурцы конс., масло)	150\1		78		Ясли
Рассольник ленинградский, говядина отварная, зелень (говядина, картофель, морковь, крупа перловая, огурцы конс., масло)		200\10\2		133	Сад
Пудинг из говядины (говядина, молоко, яйцо, масло)	60		186		Ясли
Гуляш из отварной говядины (говядина, лук, морковь, сок томатный, мука, масло)		80		155	Сад
Каша вязкая гречневая (крупа гречневая, масло)	110	130	97	123	
Компот из смеси сух\ф* (смесь сух\ф, сахар)	150	200	66	84	
Хлеб пшеничный, рж\пшеничный	15\17	25\23	35\33	59\45	
<i>Уплотненный полдник</i>					
Огурцы консервированные	40	50	4	5	
Оладьи из печени по-кунцевски (печень говяжья, яйцо, морковь, мука., масло)	50	75	141	176	
Пюре картофельное (картофель, молоко, масло)	120	140	97	124	
Чай из шиповника	180	200	26	29	
Йогурт	110		69		Ясли
Вафли		30		159	Сад
Хлеб рж\пшеничный	15	15	29	29	

Рекомендации на ужин: блюда из овощей и дылят

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.

