

Возрастная категория:

Ясли – 1,5-3лет;

Сад – 3-7лет

Меню
На 30 апреля 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, сыр	20\15	30\15	66\79	72\79	
Суп молочный с пшеничной крупой (крупка пшеничная, молоко, сахар, масло)	150	200	110	146	
**каша пшеничная на воде	150	200	146	179	Гр.3-1,9-1
Кофейный напиток с молоком	180	200	62	79	
**чай с сахаром	180	200	28	36	Гр.3-1,9-1
<i>2-ой завтрак</i>					
Сок фруктовый- ясли	150		70		
Йогурт - сад		110		90	
<i>Обед</i>					
Салат из свеклы с черносливом, зелень (свекла, чернослив, масло)	30\1	50\1	39	66	
Суп-лапша домашняя, зелень (мука, яйцо, морковь, лук, масло)	150\2	200\2	77	83	
Суфле из цыплят (цыплята, яйцо, мука, молоко, масло)	60	73	140	173	
Рагу овощное, зелень (картофель, лук, морковь, капуста, мука, сметана, масло)	110\1	130\1	95	113	
Напиток из шиповника* (шиповник, сахар)	180	200	44	63	
Хлеб пшеничный, рж\пшеничный	10\30	21\32	41\60	64\78	
<i>Уплотненный полдник</i>					
Салат из моркови (морковь, сахар)	40	50	21	26	
Биточек маннй с творогом, молоко сгущенное (творог, яйцо, сахар, рис, масло)	100\35	155\40	227	323	
Ряженка	140	150	75	80	
**чай с сахаром		200		36	Гр.9-2
Фрукты свежие	100	100	38	38	
Хлеб пшеничный	10	10	30	30	

Рекомендации на ужин: блюда из яиц, выпечка

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-аллергиков.