

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

Меню
На 26 июня 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					
Салат из свежих помидоров с луком	30	50	36	53	
Омлет натуральный (молоко, яйцо, масло)	100	120	143	150	
Чай с лимоном	150	200	28	31	
Батон, варенье	25\10	30\20	65\30	79\45	
2-ой завтрак					
Кефир	150	180	75	90	
Обед					
Огурец свежий порционно	40	50	28	35	
Свекольник, зелень (свекла, картофель, лук, морковь, масло)	150\2	200\2	111	138	
Плов из отварной говядины (говядина, рис, лук, морковь, масло)	150	200	237	295	
Компот из свежих груш* (груши, сахар)	150	200	42	53	
Хлеб пшеничный, рж\пшеничный	20\20	24\25	47\39	63\57	
Уплотненный полдник					
Салат из белокочанной капусты с луком зеленым (капуста, лук зеленый, масло)	40	50	24	30	
Шницель из минтая (минтай, лук, яйцо, масло)	60	80	66	113	
Пюре картофельное (картофель, молоко, масло)	120	130	98	106	
Кофейный напиток с молоком	180	200	85	94	
Булочка молочная (мука, дрожжи, молоко)	50	50	115	115	
Хлеб пшеничный	10	15	22	29	

Рекомендации на ужин: блюда из овощей, 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.