

01 сентябрь 2025

Меню
Ясли 12ч, День 1

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Бутерброд с маслом	25	1,815	4,103	11,708	91,217
2. Каша пшеничная жидкая с маслом сливочным	130	4,712	4,383	23,393	152,121
3. Какао с молоком	180	3,03	2,58	15,72	98,959
Итого:	9,557	11,066	50,821	342,297	
2й Завтрак					
1. Йогурт в индивидуальной упаковке	125	3,625	3,125	15,25	105
Итого:	3,625	3,125	15,25	105	
Обед					
1. Суп картофельный с клецками, говядиной и зеленью петрушки	150/5/10	3,265	3,093	10,998	85,179
2. Пюре картофельное с морковью	110	2,481	2,579	15,552	95,872
3. Помидор свежий	30	0,418	0,076	1,444	9,12
4. Батон обогащенный	20	1,725	0,672	11,226	58,034
5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,269	0,25	7,654	38,654
6. Рыба запеченная в омлете	50	10,402	3,492	2,013	80,924
7. Сок раннего возраста	200	0,6	0	33	136
Итого:	20,161	10,162	81,887	503,784	
Полдник					
1. Мандарин свежий	70	0,592	0,148	5,55	28,12
2. Макароны изделия отварные с маслом	100	4,956	1,639	31,735	161,652
3. Чай с сахаром	150	0	0	6,671	26,669
4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,269	0,25	7,654	38,654
5. Фрикадельки из птицы	50	9,383	7,362	5,913	118,857
6. Печенье в ассортименте	20	2,4	2,56	27,4	180,4
Итого:	18,6	11,958	84,923	554,353	
Итого за день:	51,943	36,312	232,881	1505,434	