

02 сентября 2025

Меню
Ясли 12ч, День 2

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Бутерброд с сыром	30	4,344	4,25	9,394	94,063
2. Каша рисовая жидкая с маслом сливочным	130	3,297	4,239	20,126	132,194
3. Чай с молоком	170	1,245	1,112	8,751	50,201
Итого:	8,886	9,601	38,271	276,458	
2й Завтрак					
1. Ряженка	130	4,462	3,846	6,462	83,077
Итого:	4,462	3,846	6,462	83,077	
Обед					
1. Салат из свеклы	40	0,563	2,954	3,3	41,992
2. Суп картофельный с макаронными изделиями, птицей и зеленью петрушки	150/5/1	2,968	1,937	12,844	79,753
3. Печень по-строгановски	50/30	15,81	9,29	7,719	178,879
4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,269	0,25	7,654	38,654
5. Компот из изюма	150	0,338	0,074	18,437	76,347
6. Каша гречневая рассыпчатая	90	6,818	4,074	30,856	187,099
Итого:	27,766	18,578	80,81	602,725	
Полдник					
1. Напиток из плодов шиповника	150	0,68	0,28	15,503	80,161
2. Пюре картофельное	100	2,67	3,367	18,718	116,166
3. Груша свежая	50	0,216	0,162	5,562	25,38
4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,269	0,25	7,654	38,654
5. Шницель рыбный натуральный	50	9,489	6,693	1,127	101,859
Итого:	14,325	10,753	48,564	362,221	
Итого за день:	55,439	42,777	174,106	1324,481	