

Меню
Ясли 12ч, День 2

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Бутерброд с сыром	30	4,964	4,857	10,736	107,502
2. Каша рисовая жидкая с маслом сливочным	130	3,62	5,082	22,675	151,308
1. (замена аллергикам) Каша рисовая жидкая (аллергик)	130	1,414	4,702	18,646	122,551
3. Чай с молоком	170	1,36	1,214	10,718	59,461
1. (замена аллергикам) Чай с сахаром	180	0	0	12,432	49,703
Итого:	9,944	11,153	44,129	318,271	
2й Завтрак					
1. Ряженка	130	4,833	4,167	7	90
1. (замена аллергикам) Груша свежая	50	0,216	0,162	5,562	25,38
Итого:	4,833	4,167	7	90	
Обед					
1. Салат из свеклы	40	0,482	2,604	2,829	36,64
2. Суп картофельный с макаронными изделиями, птицей и зеленью петрушки	150/5/1	3,164	2,206	13,273	84,584
3. Печень по-строгановски	50/30	14,788	10,332	7,321	182,493
1. (замена аллергикам) Печень по-строгановски	50/30	14,532	8,855	6,967	166,541
4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,597	0,315	9,629	48,63
5. Компот из изюма	150	0,322	0,07	20,313	83,722
6. Каша гречневая рассыпчатая	90	6,56	4,668	29,677	186,709
Итого:	26,913	20,194	83,042	622,778	
Полдник					
1. Напиток из плодов шиповника	150	0,607	0,25	16,025	80,3
2. Пюре картофельное	100	2,243	4,039	14,939	105,351
1. (замена аллергикам) Пюре картофельное (аллергик)	100	1,12	3,76	9,13	74,945
3. Груша свежая	50	0,216	0,162	5,562	25,38
4. Булочка "творожная"	50	7,553	3,15	27,469	169,204
5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,597	0,315	9,629	48,63
6. Шницель рыбный натуральный	50	9,336	5,994	1,243	95,058
1. (замена аллергикам) Рыба (филе) отварная	50	9,804	0,373	0,393	43,956
Итого:	21,552	13,91	74,866	523,923	
Итого за день:	63,242	49,423	209,038	1554,973	