

Меню
Ясли 12ч, День 3

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Омлет натуральный	100	9,385	14,095	1,858	171,971
1. (замена аллергикам) Каша рисовая жидкая (аллергик)	130	1,375	5,542	17,572	125,652
2. Кофейный напиток с молоком	180	3,536	3,003	16,629	111,761
1. (замена аллергикам) Сок раннего возраста	200	0,6	0	33	136
3. Салат из горошка зеленого консервированного	25	0,877	1,965	1,838	28,499
4. Бутерброд с маслом	30	2,218	3,868	14,343	101,301
Итого:	16,016	22,93	34,668	413,531	
2й Завтрак					
1. Йогурт в индивидуальной упаковке	125	3,625	3,125	15,25	105
1. (замена аллергикам) Яблоко свежее	70	0,352	0,352	8,624	41,36
Итого:	3,625	3,125	15,25	105	
Обед					
1. Плов из птицы	120	11,228	15,764	23,133	270,116
2. Борщ с капустой и картофелем, говядиной и сметаной	150/10/5	3,625	5,854	8,294	100,936
1. (замена аллергикам) Борщ с капустой и картофелем, говядиной и сметаной	150/10	3,482	5,277	8,068	94,141
3. Огурец свежий	30	0,266	0	0,83	4,65
4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,597	0,315	9,629	48,63
5. Сок раннего возраста	200	0,6	0	33	136
Итого:	17,316	21,932	74,887	560,332	
Полдник					
1. Голубцы ленивые	140	12,889	15,284	9,774	229,126
2. Яблоко свежее	70	0,352	0,352	8,624	41,36
3. Компот из свежих груш	150	0,129	0,096	21,551	88,032
4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,597	0,315	9,629	48,63
5. Булочка "домашняя" молочная	50	5,209	6,718	33,265	214,721
Итого:	20,176	22,765	82,843	621,869	
Итого за день:	57,132	70,752	207,648	1700,733	