

04 сентября 2025

Меню
Ясли 12ч, День 4

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Какао с молоком	180	3,44	2,953	17,402	110,738
2. Бутерброд с маслом	30	2,097	3,641	13,557	95,607
3. Каша манная жидкая со сливочным маслом	130	4,581	3,837	23,937	149,085
Итого:	10,117	10,431	54,896	355,429	
2й Завтрак					
1. Кефир	140	5,118	4,412	7,059	93,53
Итого:	5,118	4,412	7,059	93,53	
Обед					
1. Батон обогащенный	15	1,248	0,486	8,118	41,966
2. Салат картофельный	30	0,581	5,589	4,511	70,75
3. Пудинг рыбный запеченный	65	9,518	4,163	6,255	100,575
4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,216	0,239	7,332	37,026
5. Суп из овощей с птицей, сметаной и зеленью петрушки	150/10/5	3,666	3,873	7,469	77,521
6. Рагу овощное (1-й вариант)	100	2,195	4,312	11,202	93,189
7. Сок раннего возраста	200	1	0	25,4	110
Итого:	19,424	18,663	70,286	531,027	
Полдник					
1. Молоко кипяченое	150	5,018	4,48	8,423	94,985
2. Печенье в ассортименте	20	1,846	1,969	21,077	138,768
3. Яблоко	60	0,19	0,19	4,644	22,271
4. Запеканка из творога с джемом	100/20	20,59	8,551	49,806	356,035
Итого:	27,644	15,19	83,949	612,059	
Итого за день:	62,302	48,696	216,19	1592,045	