

08 сентября 2025

Меню
Ясли 12ч, День 6

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Каша пшенная жидкая с маслом сливочным	130	6,254	5,138	29,336	189,135
2. Яйцо вареное	20	2,831	2,56	0,156	34,992
3. Бутерброд с маслом	30	2,322	4,044	15,015	105,996
4. Кофейный напиток с молоком	150	3,619	3,039	15,995	110,766
Итого:	15,026	14,781	60,503	440,888	
2й Завтрак					
1. Ряженка	130	4,143	3,571	6	77,143
Итого:	4,143	3,571	6	77,143	
Обед					
1. Кисель из кураги	150	0,808	0,046	23,184	97,04
2. Котлета мясная (говядина)	50	10,163	11,267	5,428	163,111
3. Огурец свежий	30	0,286	0	0,894	5,008
4. Суп картофельный с горохом и гречками	150/10	6,012	1,949	24,732	140,931
5. Овощи в молочном соусе	100	2,607	2,024	11,096	73,779
6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,547	0,305	9,328	47,11
Итого:	21,423	15,59	74,662	526,979	
Полдник					
1. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,547	0,305	9,328	47,11
2. Напиток лимонный	130	0,078	0,017	16,865	68,352
3. Печенье в ассортименте	20	1,846	1,969	21,077	138,768
4. Апельсин свежий	70	0,745	0,166	6,708	35,612
5. Биточек рыбный	50	7,213	4,42	5,428	89,785
6. Огурец соленый	30	0,295	0,037	0,628	4,8
7. Картофельное пюре с морковью	100	2,55	1,996	17,017	96,748
Итого:	14,276	8,91	77,051	481,175	
Итого за день:	54,868	42,852	218,216	1526,185	