

Меню
Ясли 12ч, День 6

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Каша пшенная жидкая с маслом сливочным	130	5,594	5,373	26,303	176,421
1. (замена аллергикам) Каша пшенная жидкая (аллергик)	130	3,445	4,803	22,675	147,785
2. Яйцо вареное	20	2,831	2,56	0,156	34,992
3. Бутерброд с маслом	30	2,008	4,91	12,945	104,225
4. Кофейный напиток с молоком	150	3,307	2,685	14,64	102,543
1. (замена аллергикам) Кофейный напиток с молоком	150	0,3	0	9,592	45,616
Итого:	13,741	15,529	54,044	418,181	
2й Завтрак					
1. Ряженка	130	4,661	4,018	6,75	86,786
1. (замена аллергикам) Апельсин свежий	70	0,65	0,145	5,853	31,071
Итого:	4,661	4,018	6,75	86,786	
Обед					
1. Кисель из кураги	150	0,903	0,052	22,445	94,604
2. Котлета мясная (говядина)	50	7,965	10,339	4,71	142,634
3. Огурец свежий	30	0,257	0	0,802	4,49
4. Суп картофельный с горохом и гречками	150/10	6,226	2,194	24,187	141,802
5. Овощи в молочном соусе	100	2,252	2,348	10,775	73,867
1. (замена аллергикам) Овощи (аллергик)	100	1,2	2,675	6,208	54,171
6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,341	0,264	8,085	40,829
Итого:	18,944	15,197	71,003	498,225	
Полдник					
1. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,341	0,264	8,085	40,829
2. Напиток лимонный	130	0,074	0,008	14,562	60,038
3. Печенье в ассортименте	20	1,655	1,766	18,896	124,413
4. Апельсин свежий	70	0,65	0,145	5,853	31,071
5. Биточек рыбный	50	6,472	5,594	4,71	94,015
6. Огурец соленый	30	0,154	0,019	0,328	2,51
7. Картофельное пюре с морковью	100	2,436	2,316	16,511	97,107
1. (замена аллергикам) Картофельное пюре с морковью (аллергик)	100	1,437	2,679	11,149	74,772
Итого:	12,783	10,112	68,945	449,984	
Итого за день:	50,128	44,855	200,742	1453,175	