

Меню
 Ясли 12ч, День 1

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Бутерброд с маслом	25	1,673	3,925	10,789	85,358
2. Каша пшеничная жидкая с маслом сливочным	130	4,359	4,261	20,422	137,734
1. (замена аллергикам) Каша пшеничная жидкая (аллергик)	130	2,516	3,912	17,329	114,511
3. Какао с молоком	180	2,989	2,557	12,827	86,99
1. (замена аллергикам) Чай с сахаром	180	0	0	8,32	33,265
Итого:		9,021	10,743	44,038	310,081
2й Завтрак					
1. Йогурт в индивидуальной упаковке	125	3,625	3,125	15,25	105
Итого:		3,625	3,125	15,25	105
Обед					
1. Суп картофельный с клецками, говядиной и зеленью петрушки	150/5/10	2,933	2,908	9,071	74,434
2. Пюре картофельное с морковью	110	2,248	2,476	13,721	86,644
1. (замена аллергикам) Картофельное пюре с морковью (аллергик)	110	1,638	2,597	12,698	81,086
3. Помидор свежий	30	0,337	0,061	1,165	7,355
4. Батон обогащенный	20	1,59	0,619	10,343	53,471
5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,456	0,287	8,779	44,339
6. Рыба запеченная в омлете	50	8,807	3,378	1,535	71,643
1. (замена аллергикам) Рыба (филе) отварная	50	9,463	0,36	0,385	42,449
7. Сок раннего возраста	200	0,6	0	33	136
Итого:		17,97	9,73	77,615	473,885
Полдник					
1. Мандарин свежий	70	0,573	0,143	5,371	27,213
2. Макароны изделия отварные с маслом	100	4,796	1,582	30,711	156,4
3. Чай с сахаром	150	0	0	4,952	19,798
4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,456	0,287	8,779	44,339
5. Фрикадельки из птицы	50	8,675	6,809	5,495	110,058
6. Печенье в ассортименте	20	1,548	1,652	17,677	116,385
Итого:		17,048	10,473	72,986	474,193
Итого за день:		47,665	34,071	209,888	1363,159