

10 ноября 2025

Меню
Ясли 12ч, День 1

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Бутерброд с маслом	25	1,747	4,385	11,258	91,676
2. Каша пшеничная жидкая с маслом сливочным	130	4,892	4,592	24,991	161,095
3. Какао с молоком	180	3,001	2,545	16,844	103,034
1. (замена аллергикам) Сок раннего возраста	200	1	0	25,4	110
Итого:	9,64	11,521	53,094	355,805	
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	3,15	3,044	8,495	74,216
2. Пюре картофельное с морковью	110	2,222	2,674	13,576	87,743
3. Помидор свежий	30	0,362	0,066	1,25	7,892
4. Батон обогащенный	20	1,658	0,646	10,791	55,783
5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,331	0,262	8,027	40,538
6. Рыба запеченная в омлете	50	8,709	3,544	1,375	72,107
7. Сок раннего возраста	200	1	0	25,4	110
Итого:	18,432	10,237	68,914	448,279	
Полдник					
1. Мандарин свежий	70	0,569	0,142	5,337	27,039
2. Макароны изделия отварные с маслом	100	3,815	1,599	24,415	127,418
3. Чай с сахаром	150	0	0	7,392	29,554
4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,331	0,262	8,027	40,538
5. Фрикадельки из птицы	50	9,254	7,269	5,698	116,734
6. Печенье в ассортименте	20	0,923	0,985	10,539	69,386
Итого:	15,892	10,257	61,407	410,669	
Итого за день:	47,588	35,14	198,664	1319,753	