

11 ноября 2025

Меню
Ясли 12ч, День 2

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Бутерброд с сыром	30	4,964	4,857	10,736	107,502
2. Каша рисовая жидкая с маслом сливочным	130	3,4	4,855	20,967	141,527
3. Чай с молоком	170	1,269	1,133	9,046	51,666
Итого:	9,633	10,845	40,749	300,695	
2й Завтрак					
1. Ряженка	130	3,625	3,125	5,25	67,5
Итого:	3,625	3,125	5,25	67,5	
Обед					
1. Салат из свеклы	40	0,442	3,143	2,593	40,397
2. Суп картофельный с макаронными изделиями, птицей и зеленью петрушки	150/5/1	3,056	2,164	12,464	80,497
3. Печень по-строгановски	50/30	13,696	9,588	6,456	167,857
4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,351	0,266	8,148	41,149
5. Компот из изюма	150	0,282	0,061	17,161	70,807
6. Каша гречневая рассыпчатая	90	6,26	4,501	28,316	178,572
Итого:	25,086	19,724	75,137	579,279	
Полдник					
1. Напиток из плодов шиповника	150	0,607	0,25	14,692	74,969
2. Пюре картофельное	100	2,195	3,909	14,768	103,294
3. Груша свежая	50	0,193	0,145	4,966	22,661
4. Булочка "творожная"	50	6,883	3,11	22,229	145,175
5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,351	0,266	8,148	41,149
6. Шницель рыбный натуральный	50	7,88	7,074	1,191	98,783
Итого:	19,11	14,754	65,993	486,03	
Итого за день:	57,454	48,447	187,13	1433,505	