

12 ноября 2025

Меню
Ясли 12ч, День 3

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Омлет натуральный	100	9,164	13,222	1,486	161,708
2. Кофейный напиток с молоком	180	2,606	2,189	14,571	91,961
3. Салат из горошка зеленого консервированного	25	0,848	1,675	1,778	25,544
4. Бутерброд с маслом	30	2,141	3,672	13,848	97,239
Итого:	14,76	20,758	31,684	376,452	
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. Плов из птицы	120	10,597	14,059	22,667	250,967
2. Борщ с капустой и картофелем, говядиной и сметаной	150/10/5	3,596	5,592	7,602	95,692
3. Огурец свежий	30	0,231	0	0,722	4,041
4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,31	0,258	7,899	39,892
5. Сок раннего возраста	200	1	0	25,4	110
Итого:	16,734	19,909	64,289	500,592	
Полдник					
1. Голубцы ленивые	140	12,961	14,504	9,474	221,149
2. Яблоко свежее	70	0,243	0,243	5,948	28,524
3. Компот из свежих груш	150	0,124	0,093	20,636	84,308
4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,31	0,258	7,899	39,892
5. Булочка "домашняя" молочная	50	5,13	5,828	34,051	209,498
Итого:	19,768	20,925	78,008	583,372	
Итого за день:	54,887	64,718	189,231	1565,416	