

13 ноября 2025

Меню
Ясли 12ч, День 4

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Какао с молоком	180	2,813	2,403	13,38	87,07
2. Бутерброд с маслом	30	1,83	4,995	11,779	99,594
3. Каша манная жидкая со сливочным маслом	130	3,749	4,301	19,468	131,97
Итого:	8,391	11,7	44,626	318,635	
2й Завтрак					
1. Кефир	140	3,742	3,226	5,161	68,387
Итого:	3,742	3,226	5,161	68,387	
Обед					
1. Батон обогащенный	15	1,082	0,422	7,042	36,405
2. Салат картофельный	30	0,503	6,307	3,813	74,112
3. Пудинг рыбный запеченный	65	9,023	5,263	6,022	107,547
4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,886	0,371	11,371	57,428
5. Суп из овощей с птицей, сметаной и зеленью петрушки	150/10/5	3,108	3,827	6,308	70,506
6. Рагу овощное (1-й вариант)	100	2,004	5,538	10,139	99,22
7. Сок раннего возраста	200	1	0,2	20,2	92
Итого:	18,606	21,928	64,895	537,218	
Полдник					
1. Молоко кипяченое	150	4,035	3,602	6,772	76,368
2. Печенье в ассортименте	20	1,548	1,652	17,677	116,385
3. Яблоко	60	0,227	0,227	5,564	26,684
4. Запеканка из творога с джемом	100/20	19,885	8,708	27,617	269,162
Итого:	25,695	14,189	57,63	488,599	
Итого за день:	56,434	51,043	172,313	1412,839	