

14 ноября 2025

Меню
Ясли 12ч, День 5

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Бутерброд с сыром	30	4,484	4,387	9,697	97,096
2. Каша из пшена и риса молочная жидкая "дружба"	130	4,332	6,447	21,169	160,555
3. Кофейный напиток с молоком	180	2,892	2,323	16,583	105,115
Итого:	11,707	13,156	47,449	362,767	
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. Огурец свежий	30	0,216	0	0,675	3,78
2. Напиток из клюквы, протертой с сахаром	150	0	0	18,465	73,841
3. Рассольник ленинградский с птицей и сметаной	150/10/10	3,588	4,631	10,806	97,907
4. Запеканка картофельная с мясом	130	11,375	11,962	22,099	241,355
5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,757	0,346	10,594	53,504
Итого:	16,936	16,94	62,639	470,388	
Полдник					
1. Макароны изделия отварные с маслом	100	4,798	1,761	30,713	158,023
2. Яйцо вареное	40	5,9	5,337	0,326	72,938
3. Помидор свежий	30	0,303	0,055	1,048	6,619
4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,757	0,346	10,594	53,504
5. Груша	70	0,232	0,174	5,981	27,29
6. Сок раннего возраста	200	1	0	25,4	110
Итого:	13,99	7,673	74,062	428,375	
Итого за день:	46,258	40,894	199,4	1366,53	