

23.07.2025

Меню
Ясли, День 3

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Каша жидкая пшеничная	170	6,185	5,292	28,4	186,073
2. Какао с молоком	150	2,94	2,288	12,218	81,226
3. Бутерброд с маслом сливочным Крестьянским	25/5	1,915	4,135	12,915	96,575
Итого:		11,04	11,715	53,533	363,874
2й Завтрак					
1. Яблоко свежее	130	0,52	0,52	11,57	52,39
Итого:		0,52	0,52	11,57	52,39
Обед					
1. Суп гороховый	150	2,994	3,075	10,613	81,919
2. Гренки из пшеничного хлеба	10	1,421	0,15	9,2	43,833
3. Фрикадельки мясные (говядина) в соусе	70	7,67	7,855	6,313	123,276
4. Капуста тушеная	110	2,368	5,761	6,707	87,863
5. Компот из свежих плодов(яблоко)	150	0,12	0,12	12,65	52,01
6. Хлеб Окский	10	0,84	0,22	5,28	27
Итого:		15,412	17,18	50,763	415,901
Полдник					
1. Макароны отварные с сыром	130	8,584	9,727	24,397	219,582
2. Чай с сахаром	170	0,053	0,013	9	36,322
3. Булочка к чаю	50	4,123	2,889	24,299	139,752
4. Хлеб Окский	30	2,52	0,66	15,84	81
Итого:		15,28	13,288	73,536	476,656
Ужин					
1. Кефир	150	4,35	3,75	6	75,15
2. Хлеб белый пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88
Итого:		5,87	3,91	15,84	122,03
Итого за день:		48,121	46,613	205,242	1430,851