

Меню Ясли

9 день (2 чт) на: 13.03.2025

Выход (г)	Наименование блюда	Белки	Жиры	Угле- воды	Ккал
Завтрак 1					
150	Каша пшенная молочная жидкая <i>Пшени, Молоко, Сахар (песок), Масло сливочное</i>	5,5	5,2	24,7	167,0
150	Кофейный напиток <i>Кофейный напиток, Молоко, Сахар (песок).</i>	2,4	1,8	9,9	65,1
25 / 5 / 10	Бутерброд с сыром и маслом сливочным <i>Батон йодированный, Сыр Российский, Масло сливочное Крестьянское 72,5%</i>	4,2	7,0	12,9	131,8
Завтрак 2					
100	Сок яблочный	0,5	0,1	10,1	46,0
Итого Завтрак		13	14	58	410
Обед					
150	Суп гороховый <i>Горох колотый, Картофель, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Морковь, Соль йодированная</i>	3,0	3,0	10,6	81,1
50	Котлета мясная <i>Говядина, Лук репчатый, Масло сливочное Крестьянское 72,5%, Сухари панировочные, Хлеб пшеничный</i>	7,7	7,6	9,2	132,7
110	Рис отварной с овощами <i>Рис 1 сорт, Лук репчатый, Масло сливочное Крестьянское 72,5%, Морковь,</i>	2,4	3,4	23,3	133,5
150	Компот из свежих плодов (яблоки) <i>Яблоки, Сахар (песок), Вода</i>	0,1	0,1	11,7	48,0
10	Гренки из пшеничного хлеба	1,2	0,1	7,8	37,0
20	Хлеб Окский	1,7	0,4	10,6	54,0
Итого обед		16	15	73	486
Полдник					
55	Шницель рыбный натуральный <i>Минтай с/м, Масло растительное, Лук репчатый, Сухари панировочные, Яйцо куриное.</i>	7,4	8,7	5,1	128,4
110	Рагу овощное (3-й вариант) <i>Капуста белокочанная, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Мука пшеничн., Томатная паста</i>	2,1	4,7	12,3	99,4
150	Кисель из сока вишневого <i>Сок вишневый, Крахмал картофельный, Сахар (песок)</i>	0,2	0,0	17,4	72,0
10	Хлеб пшеничный	0,8	0,1	4,9	23,4
Итого полдник		11	13	40	323
Ужин					
150	Напиток из плодов шиповника <i>Шиповник, Сахар-песок</i>	0,2	0,1	10,8	46,3
20	Хлеб Окский	1,7	0,4	10,6	54,0
Итого ужин		1,9	0,5	21,4	100,3
Итого за день		41	43	192	1320