

03.07.2025

Меню Ясли, День 9

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Завтрак					
1. Каша жидкая молочная пшенная	150	3,694	4,736	14,783	116,524
2. Чай с сахаром	160	0,039	0,009	7,997	32,231
3. Бутерброд с сыром Российским и маслом сливочным Крестьянским	25/10/5	4,235	7,085	12,915	132,404
Итого:		7,969	11,831	35,696	281,16
2й Завтрак					
1. Яблоко свежее	100	0,4	0,4	8,9	40,3
Итого:		0,4	0,4	8,9	40,3
Обед					
1. Борщ с капустой и картофелем	150	1,104	4,053	5,072	61,101
2. Котлета мясная (говядина)	50	7,745	7,575	9,198	132,722
3. Рис отварной с овощами	110	2,443	3,393	23,314	133,455
4. Компот из свежих плодов(яблоко)	150	0,12	0,12	12,65	52,01
5. Хлеб белый пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,44
6. Хлеб Окский	20	1,68	0,44	10,56	54
Итого:		13,852	15,661	65,714	456,728
Полдник					
1. Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,083	3,465	13,541	101,719
2. Чай с молоком	150	2,468	1,989	12,256	76,795
3. Хлеб белый пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,44
4. Булочка российская	50	3,546	4,282	28,805	167,982
Итого:		10,857	9,816	59,523	369,936
Ужин					
1. Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90,18
2. Хлеб Окский	20	1,68	0,44	10,56	54
Итого:		6,9	4,94	17,76	144,18
Итого за день:		39,978	42,647	187,592	1292,304