

10.06.2025

Меню Ясли, День 2

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Каша рисовая молочная жидкая	160	3,469	4,613	20,008	135,38
2. Кофейный напиток с молоком	150	2,481	1,914	10,472	69,04
3. Бутерброд с сыром Российским и маслом сливочным Крестьянским	25/10/5	4,235	7,085	12,915	132,404
Итого:		10,185	13,612	43,395	336,824
2й Завтрак					
1. Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	46
Итого:		0,5	0,1	10,1	46
Обед					
1. Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,192	4,07	4,881	60,793
2. Биточки мясные (говядина)	50	7,771	7,575	9,219	132,908
3. Пюре из свеклы	110	1,721	3,462	9,672	76,692
4. Кисель из сока (вишневого)	160	0,248	0,048	20,524	84,8
5. Хлеб белый пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,44
6. Хлеб Окский	10	0,84	0,22	5,28	27
Итого:		12,532	15,456	54,496	405,633
Полдник					
1. Шницель рыбный натуральный (минтай)	55	7,427	8,714	5,073	128,418
2. Картофель и овощи, тушенные в соусе	110	2,452	7,406	18,301	149,2
3. Чай с молоком	180	2,486	1,994	11,963	75,738
4. Хлеб белый пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,44
Итого:		13,125	18,193	40,258	376,795
Ужин					
1. Напиток из плодов шиповника	180	0,288	0,126	14,012	59,54
2. Хлеб Окский	30	2,52	0,66	15,84	81
Итого:		2,808	0,786	29,852	140,54
Итого за день:		39,15	48,147	178,101	1305,792