

10.07.2025

Меню Ясли, День 4

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Каша манная молочная жидкая	170	4,904	4,623	22,987	153,124
2. Кофейный напиток с молоком	150	2,481	1,914	10,472	69,04
3. Бутерброд с маслом сливочным Крестьянским	25/5	1,915	4,135	12,915	96,575
Итого:		9,3	10,672	46,374	318,739
2й Завтрак					
1. Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	46
Итого:		0,5	0,1	10,1	46
Обед					
1. Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	150	1,584	3,279	7,871	67,194
2. Шницель мясной (говядина)	50	7,789	7,577	9,333	133,45
3. Гречка рассыпчатая с овощами	110	4,779	4,546	21,11	144,454
4. Компот из сушеных фруктов	150	0,713	0	29,12	119,291
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:		17,304	15,922	82,913	541,828
Полдник					
1. Фрикадельки рыбные (минтай) с сметанным соусом	70	6,198	1,619	5,256	60,418
2. Пюре картофельное	110	2,26	3,33	14,673	97,3
3. Напиток из плодов шиповника	170	0,272	0,119	12,79	54,458
4. Хлеб белый пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,44
Итого:		9,49	5,148	37,639	235,616
Ужин					
1. Кисель из сока (вишневого)	180	0,279	0,054	23,838	98,394
2. Хлеб Окский	20	1,68	0,44	10,56	54
Итого:		1,959	0,494	34,398	152,394
Итого за день:		38,553	32,337	211,424	1294,577