

18.07.2025

Меню  
 Ясли, День 10

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
<b>Завтрак</b>					
1. Запеканка из творога с морковью с соусом яблочным	110/30	14,268	8,11	28,622	244,68
2. Кофейный напиток с молоком	180	3,114	2,376	14,219	90,719
3. Бутерброд с маслом сливочным Крестьянским	25/5	1,915	4,135	12,915	96,575
Итого:		19,297	14,621	55,756	431,974
<b>2й Завтрак</b>					
1. Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	46
Итого:		0,5	0,1	10,1	46
<b>Обед</b>					
1. Суп гороховый	150	2,994	3,075	10,613	81,92
2. Биточки мясные (говядина)	50	7,771	7,575	9,219	132,908
3. Свекла, тушеная в белом соусе	110	1,612	3,204	9,241	72,244
4. Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	150	0,072	0	23,595	94,668
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:		14,889	14,374	68,148	459,18
<b>Полдник</b>					
1. Каша ячневая молочная жидкая	150	3,575	4,432	16,545	77,148
2. Чай с сахаром	180	0,056	0,014	8,003	32,358
3. Хлеб белый пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,44
4. Пирожок печеный с печенью говяжьей	50	8,219	4,83	20,808	159,562
Итого:		12,61	9,355	50,276	292,508
<b>Ужин</b>					
1. Кисель из сока (вишневого)	150	0,233	0,045	18,867	78,003
2. Хлеб Окский	20	1,68	0,44	10,56	54
Итого:		1,913	0,485	29,427	132,003
<b>Итого за день:</b>		<b>49,209</b>	<b>38,934</b>	<b>213,707</b>	<b>1361,665</b>