

21.07.2025

Меню Ясли, День 1

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Омлет с зеленым горошком	65	4,187	8,533	2,647	104,129
2. Икра кабачковая	60	1,2	5,4	5,124	73,2
3. Чай с сахаром	180	0,056	0,014	8,003	32,358
4. Бутерброд с маслом сливочным Крестьянским	30/5	2,29	4,28	15,485	109,675
5. Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,44
Итого:		8,493	18,307	36,179	342,802
2й Завтрак					
1. Яблоко свежее	120	0,48	0,48	10,68	48,36
Итого:		0,48	0,48	10,68	48,36
Обед					
1. Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,597	1,756	11,184	66,747
2. Птица, тушенная в соусе с овощами (Филе ЦБ)	160	10,246	1,955	15,012	118,111
3. Компот из сушеных фруктов	150	0,713	0	28,122	115,299
4. Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,44
5. Хлеб Окский	20	1,68	0,44	10,56	54
Итого:		14,996	4,231	69,797	377,596
Полдник					
1. Каша кукурузная молочная жидкая	180	5,446	4,799	32,776	198,429
2. Молоко кипяченое	150	4,05	3,3	6,6	72,3
3. Хлеб белый пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,44
4. Печенье	20	2,08	1,04	15,36	91,6
Итого:		12,336	9,219	59,656	385,769
Ужин					
1. Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	180	0,086	0	28,314	113,602
2. Хлеб Окский	20	1,68	0,44	10,56	54
Итого:		1,766	0,44	38,874	167,602
Итого за день:		38,071	32,676	215,186	1322,129