

25.07.2025

Меню  
Ясли, День 5

| Блюда                                        | Выход  | Белки  | Жиры   | Углеводы | Ккалории |
|----------------------------------------------|--------|--------|--------|----------|----------|
| <b>Завтрак</b>                               |        |        |        |          |          |
| 1. Пудинг из творога с соусом молочным       | 100/30 | 17,542 | 8,699  | 26,35    | 254,424  |
| 2. Какао с молоком                           | 180    | 3,426  | 2,684  | 13,01    | 89,902   |
| 3. Бутерброд с маслом сливочным Крестьянским | 25/5   | 1,915  | 4,135  | 12,915   | 96,575   |
| 4. Хлеб белый пшеничный                      | 10     | 0,76   | 0,08   | 4,92     | 23,44    |
| Итого:                                       |        | 23,643 | 15,598 | 57,195   | 464,341  |
| <b>2й Завтрак</b>                            |        |        |        |          |          |
| 1. Яблоко свежее                             | 100    | 0,4    | 0,4    | 8,9      | 40,3     |
| Итого:                                       |        | 0,4    | 0,4    | 8,9      | 40,3     |
| <b>Обед</b>                                  |        |        |        |          |          |
| 1. Суп-лапша домашняя                        | 150    | 1,586  | 3,076  | 7,623    | 64,529   |
| 2. Кнели куриные с рисом (тушка ЦБ)          | 50     | 9,173  | 8,845  | 2,849    | 127,816  |
| 3. Картофель отварной                        | 110    | 2,1    | 2,891  | 16,179   | 98,674   |
| 4. Овощи свежие(огурец)                      | 30     | 0,24   | 0,03   | 0,75     | 4,2      |
| 5. Компот из свежих плодов(яблоко)           | 150    | 0,12   | 0,12   | 12,65    | 52,01    |
| 6. Хлеб белый пшеничный                      | 10     | 0,76   | 0,08   | 4,92     | 23,44    |
| 7. Хлеб Окский                               | 10     | 0,84   | 0,22   | 5,28     | 27       |
| Итого:                                       |        | 14,819 | 15,262 | 50,25    | 397,67   |
| <b>Полдник</b>                               |        |        |        |          |          |
| 1. Каша вязкая геркулесовая молочная         | 150    | 5,562  | 5,79   | 24,468   | 172,08   |
| 2. Чай с сахаром                             | 180    | 0,056  | 0,014  | 9,999    | 40,342   |
| 3. Хлеб белый пшеничный                      | 15     | 1,14   | 0,12   | 7,38     | 35,16    |
| 4. Печенье                                   | 20     | 2,08   | 1,04   | 15,36    | 91,6     |
| Итого:                                       |        | 8,838  | 6,964  | 57,206   | 339,182  |
| <b>Ужин</b>                                  |        |        |        |          |          |
| 1. Молоко кипяченое                          | 150    | 4,05   | 3,3    | 6,6      | 72,3     |
| 2. Хлеб Окский                               | 30     | 2,52   | 0,66   | 15,84    | 81       |
| Итого:                                       |        | 6,57   | 3,96   | 22,44    | 153,3    |
| Итого за день:                               |        | 54,27  | 42,183 | 195,992  | 1394,793 |