

28.07.2025

Меню
Ясли, День 6

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Каша рисовая жидкая на сгущенном молоке	150	3,633	5,386	34,329	200,181
2. Чай с сахаром	180	0,056	0,014	9,999	40,342
3. Батон Золотистый	20	1,5	0,58	10,28	52,4
Итого:		5,189	5,98	54,608	292,923
2й Завтрак					
1. Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	46
Итого:		0,5	0,1	10,1	46
Обед					
1. Суп картофельный	150	1,417	1,779	10,7	64,19
2. Гренки из пшеничного хлеба	10	1,201	0,126	7,774	37,035
3. Котлеты рубленые из птицы (тушка ЦБ)	50	8,136	7,212	8,169	130,219
4. Макароны изделия отварные с маслом	110	3,83	3,815	23,691	144,529
5. Компот из сушеных фруктов	170	0,808	0	31,805	130,406
6. Хлеб Окский	20	1,68	0,44	10,56	54
Итого:		17,072	13,372	92,697	560,38
Полдник					
1. Фрикадельки рыбные (минтай)	50	5,835	0,726	3,766	44,96
2. Картофель отварной	130	2,485	3,449	19,148	117,025
3. Чай с молоком	150	2,468	1,989	10,659	70,408
4. Хлеб белый пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,44
Итого:		11,548	6,244	38,493	255,833
Ужин					
1. Напиток из плодов шиповника	180	0,288	0,126	13,014	55,548
2. Хлеб Окский	20	1,68	0,44	10,56	54
Итого:		1,968	0,566	23,574	109,548
Итого за день:		36,277	26,261	219,472	1264,683