

29.07.2025

Меню
Ясли, День 7

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Каша манная молочная жидкая	150	3,296	4,202	11,793	98,144
2. Какао с молоком	170	3,261	2,55	11,744	82,97
3. Бутерброд с сыром Российским	20/10	3,82	3,53	10,28	88,229
Итого:	10,377	10,281	33,817	269,343	
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. Борщ с фасолью и картофелем	150	2,42	4,064	8,813	81,411
2. Шницель мясной (говядина)	50	7,793	7,577	9,323	133,422
3. Рагу овощное (2-й вариант)	115	1,952	4,697	11,033	93,884
4. Компот из свежих плодов(яблоко)	150	0,12	0,12	12,65	52,01
5. Хлеб белый пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,44
6. Хлеб Окский	10	0,84	0,22	5,28	27
Итого:	13,884	16,759	52,019	411,167	
Полдник					
1. Вареники ленивые	130/5	23,482	9,033	20,313	256,808
2. Кофейный напиток с молоком	180	3,114	2,376	14,219	90,719
3. Хлеб белый пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,16
4. Печенье	30	3,12	1,56	23,04	137,4
Итого:	30,856	13,089	64,952	520,087	
Ужин					
1. Кисель из сока (вишневого)	180	0,279	0,054	21,842	90,41
2. Хлеб Окский	30	2,52	0,66	15,84	81
Итого:	2,799	0,714	37,682	171,41	
Итого за день:	58,397	41,323	199,151	1420,367	