

30.07.2025

Меню
Ясли, День 8

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Каша гречневая рассыпчатая с молоком	170	5,276	5,168	21,193	152,389
2. Молоко кипяченое	150	4,05	3,3	6,6	72,3
3. Бутерброд с маслом сливочным Крестьянским	25/5	1,915	4,135	12,915	96,575
Итого:		11,241	12,603	40,708	321,265
2й Завтрак					
1. Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	46
Итого:		0,5	0,1	10,1	46
Обед					
1. Суп с рыбными консервами	150	5,096	6,81	9,228	118,329
2. Тефтели мясные (говядина) (2-й вариант) с соусом сметанным	70	6,581	7,557	7,476	121,446
3. Пюре картофельное	110	2,26	3,33	14,673	97,3
4. Компот из сушеных фруктов	150	0,713	0	29,12	119,291
5. Хлеб белый пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88
Итого:		16,17	17,858	70,336	503,246
Полдник					
1. Омлет натуральный	130	12,314	15,335	2,249	196,401
2. Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	160	0,077	0	25,168	100,979
3. Хлеб белый пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,16
4. Овощи свежие(огурец)	30	0,24	0,03	0,75	4,2
Итого:		13,771	15,485	35,547	336,74
Ужин					
1. Напиток из плодов шиповника	180	0,288	0,126	13,014	55,548
2. Хлеб Окский	40	3,36	0,88	21,12	108
Итого:		3,648	1,006	34,134	163,548
Итого за день:		45,329	47,052	190,825	1370,799