

06 июнь 2025

Меню
Ясли 2025, День 10

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Яйцо вареное	40	4,112	3,719	0,227	50,832
2. Бутерброд с маслом	30	1,575	6,375	10,076	104,16
3. Каша рисовая жидкая	130	1,46	3,229	5,912	58,762
4. Кофейный напиток	150	3,532	3,033	14,285	101,882
Итого:	10,679	16,356	30,5	315,635	
2й Завтрак					
1. Йогурт фруктовый в инд. упаковке	125	5,125	1,875	7,375	71,25
Итого:	5,125	1,875	7,375	71,25	
Обед					
1. Рассольник ленинградский	150/10/5	0,511	1,653	2,981	29,016
2. Котлета рубленая из курицы	50	7,694	9,819	5,827	141,801
3. Соус молочный густой	30	0,572	3,387	3,091	45,196
4. Рагу овощное (1-й вариант)	100	0,616	3,96	4,155	55,065
5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	36	2,376	0,468	14,328	72,36
6. Сок для раннего возраста.	150	0,75	0,15	15,15	69
Итого:	12,519	19,437	45,532	412,438	
Полдник					
1. Салат из свеклы	40	0,01	2,398	0,056	21,844
2. Жаркое по-домашнему	120	5,882	5,843	5,874	99,736
3. Батон обогащенный	30	2,31	0,9	15,03	77,7
4. Компот из чернослива	150	0,441	0,134	20,003	84,978
5. Ватрушка с творогом и изюмом	50	6,443	3,935	24,297	159,405
6. Мандарины свежие	75	0,6	0,15	5,622	28,486
Итого:	15,686	13,36	70,882	472,149	
Итого за день:	44,009	51,028	154,29	1271,473	