

15 июль 2025

Меню
Ясли 2025, День 7

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Бутерброд с сыром	30	3,756	7,412	6,476	108,42
2. Салат из горошка зеленого консервированного	30	0,265	1,514	0,555	16,92
3. Омлет натуральный	80	11,558	17,003	0,857	202,712
4. Какао с молоком	150	1,387	1,088	9,624	54,325
5. Йогурт фруктовый в инд. упаковке	125	5,125	1,875	7,375	71,25
Итого:	22,091	28,891	24,887	453,627	
2й Завтрак					
1. Сок для раннего возраста.	150	0,75	0,15	15,15	69
Итого:	0,75	0,15	15,15	69	
Обед					
1. Салат картофельный	30	0,147	2,52	0,899	26,918
2. Суп картофельный с макаронными изделиями и птицей	150/10	1,096	1,403	7,5	47,096
3. Фрикадельки из птицы	50	1,372	0,795	5,083	33,066
4. Соус молочный густой	30	0,572	3,387	3,091	45,196
5. Пюре из свеклы	150	2,487	5,774	15,939	125,519
6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	36	2,376	0,468	14,328	72,36
7. Компот из изюма	150	0,198	0,043	14,641	60,076
Итого:	8,247	14,391	61,482	410,231	
Полдник					
1. Сельдь	30	6,212	3,106	0	52,983
2. Картофельное пюре с морковью	100	0,448	1,768	3,26	30,809
3. Батон обогащенный	30	2,31	0,9	15,03	77,7
4. Чай с сахаром	150	0	0	7,984	31,92
5. Печенье	25	1,5	1,6	17,125	112,75
6. Банан свежий	75	1,125	0,375	15,75	72
Итого:	11,595	7,749	59,149	378,162	
Итого за день:	42,683	51,181	160,668	1311,021	