

18 июня 2025

Меню
Ясли 2025, День 8

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Яйца вареные	40	5,97	5,4	0,33	73,8
2. Каша манная жидкая	130	1,523	3,151	5,774	57,758
3. Батон обогащенный	25	1,925	0,75	12,525	64,75
4. Чай с молоком	150	1,496	1,336	10,496	60,242
Итого:	10,914	10,636	29,124	256,55	
2й Завтрак					
1. Бифидок	150	5,1	3,75	8,25	91,5
Итого:	5,1	3,75	8,25	91,5	
Обед					
1. Щи по-уральски (с крупой)	150	0,317	1,778	0,942	21,467
2. Запеканка из печени с рисом	70	12,033	3,882	3,856	99,081
3. Соус молочный густой	30	0,572	3,387	3,091	45,196
4. Картофельное пюре с морковью	130	2,616	2,85	17,451	106,51
5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	36	2,376	0,468	14,328	72,36
6. Напиток лимонный	150	0,108	0,012	8,344	36
Итого:	18,021	12,377	48,013	380,614	
Полдник					
1. Запеканка из творога	130	26,286	10,762	9,207	242,986
2. Джем	20	0,099	0	14,177	54,648
3. Молоко кипяченое	150	6,64	5,929	11,146	125,694
4. Булочка домашняя	70	5,492	10,072	39,338	270,234
5. Апельсин свежий	75	0,706	0,157	6,35	33,712
Итого:	39,223	26,92	80,219	727,274	
Итого за день:	73,259	53,683	165,606	1455,939	