

19 июнь 2025

Меню
Ясли 2025, День 9

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Бутерброд с сыром	30	3,756	7,412	6,476	108,42
2. Каша овсяная "геркулес" жидкая	130	1,697	3,448	5,557	60,255
3. Кофейный напиток	150	3,532	3,033	14,285	101,882
Итого:	8,984	13,892	26,318	270,557	
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. Винегрет овощной.	50	0,246	4,015	0,627	39,921
2. Суп картофельный с курой	150/10	0,852	1,584	6,634	44,31
3. Голубцы ленивые	150	2,203	7,501	3,99	93,046
4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	36	2,376	0,468	14,328	72,36
5. Кисель из яблок	150	0,098	0,092	14,918	61,454
Итого:	5,775	13,659	40,498	311,09	
Полдник					
1. Рыба (филе) отварная	60	10,773	0,404	0,009	46,496
2. Соус польский	20	0,868	4,877	0,11	47,83
3. Запеканка овощная	110	2,822	9,496	16,901	164,314
4. Батон обогащенный	30	2,31	0,9	15,03	77,7
5. Сок для раннего возраста.	150	0,75	0,15	15,15	69
6. Груша свежая	75	0,3	0,225	7,726	35,253
Итого:	17,823	16,051	54,926	440,593	
Итого за день:	37,707	45,478	129,117	1093,49	