

17 сентября 2025

Меню
Ясли 2025, День 3

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	0,854	1,552	1,79	24,516
3. Омлет натуральный	80	8,433	14,172	1,367	166,848
4. Кофейный напиток	150	3,141	2,684	13,629	94,486
Итого:		16,184	25,819	23,261	394,27
2й Завтрак					
1. Кефир	150	4,35	4,8	6	88,5
Итого:		4,35	4,8	6	88,5
Обед					
1. Салат из помидоров и огурцов	40	0,386	0,046	1,289	7,845
2. Борщ с картофелем (м.г,см.)	150/5/5	2,428	2,671	9,93	73,844
3. Гуляш из отварного мяса	50	6,499	5,659	3,868	92,626
4. Каша гречневая рассыпчатая	100	5,755	4,225	26,03	164,947
5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	36	2,376	0,468	14,328	72,36
6. Напиток из плодов шиповника	150	0,6	0,21	17,982	73,86
Итого:		18,043	13,279	73,427	485,482
Полдник					
1. Пудинг рыбный запеченный	75	9,773	5,91	6,595	118,682
2. Соус сметанный	40	0,631	1,599	2,845	28,538
3. Пюре из овощей	100	2,416	2,662	12,546	84,487
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. Апельсин свежий	75	0,706	0,157	6,35	33,712
Итого:		16,586	11,378	58,517	412,119
Итого за день:		55,163	55,275	161,206	1380,371