

18 сентября 2025

Меню
Ясли 2025, День 4

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Яйца вареные	40	5,97	5,4	0,33	73,8
2. Каша манная жидкая	130	3,94	3,875	19,155	127,645
3. Батон обогащенный	25	1,925	0,75	12,525	64,75
4. Кофейный напиток	150	3,141	2,684	13,629	94,486
Итого:	14,976	12,708	45,639	360,681	
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. Огурец свежий	40	0,304	0	0,949	5,314
2. Суп картофельный с клецками и курой	150/10	3,309	3,986	12,197	98,1
3. Голубцы ленивые	150	8,602	10,363	11,536	174,607
4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	36	2,376	0,468	14,328	72,36
5. Кисель из кураги	150	0,786	0,045	22,322	93,48
Итого:	15,377	14,862	61,332	443,861	
Полдник					
1. Запеканка из творога	130	22,735	9,781	15,145	242,887
2. Джем	20	0,099	0	14,177	54,648
3. Молоко кипяченое	150	4,203	3,753	7,055	79,553
4. Булочка домашняя	70	5,492	10,072	39,338	270,234
5. Груша свежая	75	0,3	0,225	7,726	35,253
Итого:	32,829	23,83	83,441	682,575	
Итого за день:	68,307	53,276	197,787	1558,367	