

19 сентября 2025

Меню
Ясли 2025, День 5

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Каша пшенная жидкая	130	5,065	4,622	23,264	155,311
2. Батон обогащенный	25	1,925	0,75	12,525	64,75
3. Кофейный напиток	150	3,141	2,684	13,629	94,486
Итого:	10,131	8,056	49,419	314,546	
2й Завтрак					
1. Ряженка	150	4,5	6	6,3	76,5
Итого:	4,5	6	6,3	76,5	
Обед					
1. Салат из помидоров и огурцов с маслом раст.	40	0,418	2,049	1,4	26,516
2. Рассольник ленинградский	150/10/5	2,767	2,913	9,582	75,99
3. Запеканка картофельная с мясом	130	8,138	5,29	17,336	149,114
4. Соус сметанный	30	0,45	1,196	1,975	20,652
5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	36	2,376	0,468	14,328	72,36
6. Кисель из яблок	150	0,098	0,092	14,918	61,454
Итого:	14,247	12,008	59,54	406,085	
Полдник					
1. Яйца вареные	40	5,97	5,4	0,33	73,8
2. Макароны изделия отварные	110	3,758	3,47	23,999	142,372
3. Соус молочный густой	30	1,043	3,808	3,882	54,113
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. Мандарины свежие	75	0,6	0,15	5,622	28,486
Итого:	14,431	13,877	64,014	445,47	
Итого за день:	43,309	39,942	179,272	1242,602	