

05 май 2025

Меню
Ясли, День 1

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Бутерброд с маслом	25	1,694	3,997	10,925	86,633
2. Каша пшеничная жидкая с маслом сливочным	130	4,127	4,152	19,211	130,962
1. (замена аллергикам) Каша пшеничная жидкая	130	2,259	0,239	13,684	65,921
3. Какао с молоком	180	2,778	2,363	10,659	75,703
1. (замена аллергикам) Чай с сахаром	150	0	0	6,222	24,874
Итого:	8,599	10,512	40,795	293,298	
2й Завтрак					
1. Йогурт в индивидуальной упаковке	125	2,719	2,344	11,438	78,75
1. (замена аллергикам) Чай с сахаром	150	0	0	6,222	24,874
Итого:	2,719	2,344	11,438	78,75	
Обед					
1. Суп картофельный с клецками, говядиной и зеленью петрушки	150/5/10	1,274	1,532	8,238	51,858
1. (замена аллергикам) Суп картофельный	150/10	1,291	0,238	10,017	47,37
2. Пюре картофельное с морковью	110	2,059	2,413	12,099	78,449
1. (замена аллергикам) Пюре картофельное	120	1,81	0,317	13,822	65,381
3. Сок персиковый	150	0,443	0	24,362	100,403
1. (замена аллергикам) Чай с сахаром	150	0	0	6,222	24,874
4. Батон обогащенный	20	1,61	0,627	10,473	54,144
5. Огурец свежий	40	0,191	0	0,596	3,337
6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,349	0,266	8,134	41,076
Итого:	6,925	4,837	63,902	329,266	
Полдник					
1. Макароны изделия отварные с маслом	100	3,814	1,485	24,414	126,386
2. Чай с сахаром	150	0	0	3,888	15,545
3. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,349	0,266	8,134	41,076
4. Фрикадельки из птицы	50	8,093	6,327	5,491	103,96
1. (замена аллергикам) Жаркое по-домашнему	120	14,064	10,156	10,12	188,007
5. Груша свежая	80	0,215	0,161	5,54	25,279
Итого:	13,47	8,239	47,466	312,247	
Итого за день:	31,713	25,932	163,601	1013,562	

05 май 2025

Меню
Сад, День 1

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Бутерброд с джемом	40	1,868	3,079	23,477	127,22
2. Каша пшеничная жидкая	180	5,568	7,282	24,791	187,354
1. (замена аллергикам) Каша пшеничная жидкая	200	3,525	0,373	22,071	105,734
3. Какао с молоком	180	2,384	1,853	10,104	67,034
1. (замена аллергикам) Чай с сахаром	180	0	0	6,999	27,982
Итого:		9,82	12,214	58,372	381,608
2й Завтрак					
1. Йогурт	125	2,719	2,344	11,438	78,75
1. (замена аллергикам) Чай с сахаром	180	0	0	6,999	27,982
Итого:		2,719	2,344	11,438	78,75
Обед					
1. Огурец свежий	50	0,237	0	0,742	4,154
2. Суп картофельный с клецками и говядиной и зеленью петрушки	200/10/1	1,716	2,085	10,962	69,511
1. (замена аллергикам) Суп картофельный	250	2,257	0,416	17,513	82,821
3. Картофельное пюре с морковью	150	2,537	5,385	15,936	122,463
1. (замена аллергикам) Пюре картофельное	120	1,803	0,316	13,768	65,126
4. Сок персиковый	180	0,532	0	29,235	120,483
1. (замена аллергикам) Чай с сахаром	180	0	0	6,999	27,982
5. Хлеб ржаной	30	2,023	0,399	12,2	61,615
6. Батон	35	2,414	0,941	15,71	81,215
Итого:		9,46	8,81	84,785	459,44
Полдник					
1. Плов из птицы	130	11,025	15,94	14,696	236,221
1. (замена аллергикам) Жаркое по-домашнему	120	7,264	6,594	10,12	128,819
2. Чай с молоком	180	2,405	2,147	8,702	64,171
1. (замена аллергикам) Чай с сахаром	180	0	0	6,999	27,982
3. Хлеб ржаной	15	1,349	0,266	8,134	41,076
4. Груша	80	0,215	0,161	5,533	25,248
Итого:		14,993	18,514	37,065	366,717
Итого за день:		36,991	41,882	191,659	1286,515