

12 май 2025

Меню
Ясли, День 6

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Яйцо вареное	20	2,831	2,56	0,156	34,992
2. Бутерброд с маслом	30	1,941	4,998	12,5	102,96
3. Каша пшенная жидкая с маслом сливочным	130	4,597	4,886	22,104	151,161
1. (замена аллергикам) Каша пшенная жидкая	130	2,72	0,731	16,214	82,311
4. Кофейный напиток с молоком	150	2,588	2,124	12,406	83,724
1. (замена аллергикам) Чай с сахаром	150	0	0	7,984	31,92
Итого:		11,956	14,569	47,167	372,837
2й завтрак					
1. Йогурт в индивидуальной упаковке	125	3,625	3,125	15,25	105
1. (замена аллергикам) Чай с сахаром	150	0	0	7,984	31,92
Итого:		3,625	3,125	15,25	105
Обед					
1. Огурец свежий	30	0,228	0	0,712	3,986
2. Кисель из кураги	150	0,668	0,039	14,04	59,744
1. (замена аллергикам) Чай с сахаром	150	0	0	7,984	31,92
3. Суп картофельный с горохом и гречками	150/10	4,723	2,067	19,062	113,903
1. (замена аллергикам) Суп картофельный с горохом	150	3,401	0,308	10,661	59,044
4. Овощи в молочном соусе	100	1,966	2,24	8,528	62,234
5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,301	0,256	7,845	39,619
Итого:		8,887	4,603	50,186	279,486
Полдник					
1. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,301	0,256	7,845	39,619
2. Напиток лимонный	130	0,062	0,007	13,182	54,227
1. (замена аллергикам) Чай с сахаром	150	0	0	7,984	31,92
3. Печенье в ассортименте	20	1,2	1,28	13,7	90,2
4. Апельсин свежий	70	0,532	0,118	4,79	25,428
5. Биточек рыбный	50	6,538	4,484	4,485	84,37
1. (замена аллергикам) Котлета из говядины	40	5,95	5,313	0	71,556
6. Огурец соленый	30	0,24	0,03	0,51	3,9
7. Картофельное пюре с морковью	100	1,898	2,171	12,245	76,178
1. (замена аллергикам) Пюре картофельное	100	1,507	0,264	11,514	54,463
Итого:		11,772	8,347	56,758	373,923
Итого за день:		36,24	30,643	169,361	1131,246

12 май 2025

Меню
Сад, День 6

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Яйцо вареное	20	2,831	2,56	0,156	34,992
2. Каша пшенная жидкая	200	6,109	7,275	28,162	203,135
1. (замена аллергикам) Каша пшенная жидкая	200	4,185	1,124	25,895	130,432
3. Кофейный напиток с молоком	180	2,746	2,242	11,247	81,333
1. (замена аллергикам) Чай с сахаром	180	0	0	8,982	35,91
4. Батон	25	1,915	0,746	12,459	64,408
Итого:	13,601	12,824	52,024	383,869	
2й завтрак					
1. Йогурт	125	3,625	3,125	15,25	105
1. (замена аллергикам) Чай с сахаром	180	0	0	8,982	35,91
Итого:	3,625	3,125	15,25	105	
Обед					
1. Помидор свежий	50	0,471	0,086	1,626	10,27
2. Суп картофельный с горохом и гречками	200/10	6,083	2,633	24,328	145,504
1. (замена аллергикам) Суп картофельный с горохом	200	4,598	0,433	14,905	82,084
3. Овощи в молочном соусе	150	3,181	5,944	13,837	121,73
4. Кисель из кураги	180	0,802	0,046	21,838	91,644
1. (замена аллергикам) Чай с сахаром	180	0	0	8,982	35,91
5. Хлеб ржаной	30	1,951	0,384	11,767	59,428
6. Батон	35	2,298	0,895	14,951	77,291
Итого:	14,786	9,988	88,347	505,866	
Полдник					
1. Огурец соленый	50	0,272	0,034	0,578	4,42
2. Фрикадельки рыбные отварные	70	8,055	3,36	5,304	83,614
1. (замена аллергикам) Котлета из говядины	40	5,95	5,313	0	71,556
3. Картофельное пюре с морковью	130	2,267	4,923	14,133	109,997
1. (замена аллергикам) Пюре картофельное	120	2,045	0,409	16,665	78,725
4. Сок яблочный	180	0,88	0,176	17,769	80,926
1. (замена аллергикам) Чай с сахаром	180	0	0	8,982	35,91
5. Хлеб ржаной	20	1,301	0,256	7,845	39,619
6. Батон	35	2,298	0,895	14,951	77,291
7. Банан свежий	80	1,324	0,441	18,541	84,757
Итого:	16,396	10,086	79,12	480,623	
Итого за день:	48,408	36,023	234,741	1475,357	