

14 май 2025

**Меню
Ясли, День 8**

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Бутерброд с сыром	30	4,17	4,08	9,018	90,3
2. Каша манная жидкая со сливочным маслом	130	3,739	4,069	18,927	127,372
1. (замена аллергикам) Каша пшенная жидкая	130	4,411	4,278	18,961	131,995
3. Какао с молоком	180	2,891	2,25	12,498	82,076
1. (замена аллергикам) Чай с сахаром	150	0	0	7,984	31,92
Итого:		10,8	10,399	40,443	299,749
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 соленый	30	0,24	0,03	0,51	3,9
2. Суп картофельный с мясными фрикадельками	150/15	4,425	3,287	8,041	79,446
1. (замена аллергикам) Суп картофельный	150/10	2,956	2,781	10,46	78,716
3. Пюре картофельное	100	2,037	3,359	13,347	91,782
4. Пудинг из печени с морковью	90	18,786	10,506	7,754	200,741
1. (замена аллергикам) Голубцы ленивые	160	12,975	11,525	15,608	218,208
5. Кисель из яблок	150	0,099	0,09	24,213	98,595
1. (замена аллергикам) Чай с сахаром	150	0	0	7,984	31,92
6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,32	0,26	7,96	40,2
Итого:		26,908	17,533	61,825	514,664
Полдник					
1. Запеканка из творога	100	19,548	7,777	14,164	204,302
1. (замена аллергикам) Пюре картофельное	120	2,335	4,04	14,675	104,409
2. Молоко кипяченое	150	4,293	3,465	6,88	75,877
1. (замена аллергикам) Чай с сахаром	150	0	0	7,984	31,92
3. Соус сметанный	20	0,238	0,614	1,062	10,822
4. Апельсин свежий	70	0,658	0,146	5,924	31,448
Итого:		24,737	12,003	28,03	322,449
Итого за день:		66,07	43,06	145,548	1241,861

14 май 2025

Меню Сад, День 8

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Бутерброд с сыром	40	5,731	5,732	11,473	121,555
2. Каша манная жидкая	180	5,37	7,167	26,974	193,994
1. (замена аллергикам) Каша пшенная жидкая	200	6,781	5,757	30,114	199,39
3. Кофейный напиток с молоком	180	2,833	2,09	11,218	79,913
1. (замена аллергикам) Чай с сахаром	180	0	0	8,982	35,91
Итого:	13,933	14,988	49,664	395,463	
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	0,553	0,101	1,911	12,072
2. Кисель из яблок	180	0,121	0,108	30,776	125,2
1. (замена аллергикам) Чай с сахаром	180	0	0	8,982	35,91
3. Хлеб ржаной	30	1,98	0,39	11,94	60,3
4. Суп картофельный с макаронными изделиями, птицей и зеленью петрушки	200/10/1	4,95	4,092	15,731	119,543
1. (замена аллергикам) Суп картофельный	200/10	3,511	3,114	14,641	100,668
5. Пудинг из печени с морковью	80	16,627	9,273	6,891	177,548
1. (замена аллергикам) Голубцы ленивые	200	19,386	18,101	15,878	305,397
6. Рагу овощное (1-й вариант)	140	2,54	6,649	12,477	120,187
Итого:	26,772	20,613	79,727	614,85	
Полдник					
1. Запеканка из творога с джемом	150/13	29,742	12,127	33,86	361,129
1. (замена аллергикам) Пюре картофельное	120	2,332	4,039	14,654	104,307
2. Молоко кипяченое	200	5,725	4,62	9,173	101,17
1. (замена аллергикам) Чай с сахаром	180	0	0	8,982	35,91
3. Пряники	30	1,77	1,41	22,5	109,8
4. Груша	70	0,28	0,21	7,21	32,9
Итого:	37,516	18,367	72,742	604,999	
Итого за день:	81,846	57,093	217,383	1720,311	