

20 май 2025

Меню Ясли, День 2

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Бутерброд с сыром	30	4,17	4,08	9,018	90,3
2. Каша рисовая жидкая с маслом сливочным	130	3,173	4,127	19,697	128,625
1. (замена аллергикам) Каша рисовая жидкая	130	2,996	3,769	16,511	111,955
3. Чай с молоком	170	1,142	0,922	7,519	42,929
1. (замена аллергикам) Чай с сахаром	150	0	0	7,984	31,92
Итого:	8,486	9,128	36,234	261,853	
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. Салат из свеклы	40	0,552	2,434	3,238	37,032
2. Суп картофельный с макаронными изделиями, птицей и зеленью петрушки	150/5/1	2,52	1,953	10,859	71,151
1. (замена аллергикам) Суп из овощей	150/12	4,384	4,086	6,19	75,568
3. Печень по-строгановски	50/30	13,025	8,541	5,969	153,176
1. (замена аллергикам) Жаркое по-домашнему	120	13,376	8,935	10,424	175,716
4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,32	0,26	7,96	40,2
5. Компот из изюма	150	0,26	0,057	14,921	61,679
1. (замена аллергикам) Чай с сахаром	150	0	0	7,984	31,92
6. Каша гречневая рассыпчатая	90	5,231	3,841	23,663	149,952
Итого:	22,908	17,086	66,61	513,19	
Полдник					
1. Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	12,235	62,55
1. (замена аллергикам) Чай с сахаром	150	0	0	7,984	31,92
2. Пюре картофельное	100	2,037	3,359	13,347	91,782
1. (замена аллергикам) Пюре картофельное	120	2,332	4,039	14,654	104,307
3. Груша свежая	50	0,2	0,15	5,15	23,5
4. Шницель рыбный натуральный	50	6,973	5,511	0,983	80,541
1. (замена аллергикам) Котлета из говядины	40	6,231	5,065	6,062	94,056
5. Булочка "творожная"	50	6,134	2,994	18,582	126,505
6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,32	0,26	7,96	40,2
Итого:	17,174	12,485	58,258	425,078	
Итого за день:	52,193	41,825	176,351	1305,121	

20 май 2025

Меню Сад, День 2

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Бутерброд с сыром	40	5,731	5,732	11,473	121,555
2. Каша рисовая жидкая	180	4,369	6,037	25,559	174,055
1. (замена аллергикам) Каша рисовая жидкая	200	4,95	5,322	29,266	185,276
3. Какао с молоком	180	3,266	2,655	12,979	89,919
1. (замена аллергикам) Чай с сахаром	180	0	0	8,982	35,91
Итого:	13,366	14,424	50,01	385,53	
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. Салат из моркови и яблок	50	0,439	2,613	4,019	42,265
2. Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной и сметаной и зеленью петрушки	200/10/10	4,167	4,455	6,801	84,194
1. (замена аллергикам) Суп из овощей	250	1,883	4,367	10,58	89,142
3. Макароны изделия отварные	150/5	5,108	4,633	33,769	197,223
4. Печень по-строгановски	60/30	15,568	7,51	6,916	157,903
1. (замена аллергикам) Жаркое по-домашнему	120	13,376	8,735	10,424	173,918
5. Компот из изюма	180	0,307	0,067	18,75	77,352
1. (замена аллергикам) Чай с сахаром	180	0	0	8,982	35,91
6. Хлеб ржаной	30	1,98	0,39	11,94	60,3
Итого:	27,569	19,667	82,195	619,236	
Полдник					
1. Пюре картофельное	120	2,479	4,12	16,104	111,557
1. (замена аллергикам) Пюре картофельное	120	2,328	4,038	14,621	104,153
2. Напиток из плодов шиповника	180	0,734	0,302	22,409	109,224
1. (замена аллергикам) Чай с сахаром	180	0	0	8,982	35,91
3. Булочка "творожная"	70	7,456	3,339	26,291	165,17
4. Шницель рыбный натуральный	60	8,315	6,571	1,16	95,878
1. (замена аллергикам) Котлета из говядины	40	6,924	5,723	6,062	102,686
5. Хлеб ржаной	20	1,32	0,26	7,96	40,2
6. Апельсин свежий	80	0,752	0,167	6,77	35,94
Итого:	21,055	14,76	80,694	557,969	
Итого за день:	65,615	51,976	228,15	1667,736	