

21 май 2025

Меню
Ясли, День 3

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Омлет натуральный	100	9,169	13,694	1,449	165,724
1. (замена аллергикам) Каша пшенная жидкая	130	4,411	4,278	18,961	131,995
2. Кофейный напиток с молоком	180	2,669	1,98	13,274	85,946
1. (замена аллергикам) Чай с сахаром	150	0	0	7,984	31,92
3. Салат из горошка зеленого консервированного	25	0,895	1,555	1,877	25,044
4. Бутерброд с маслом	30	1,95	4,875	12,565	102,15
Итого:	14,684	22,104	29,166	378,864	
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. Плов из птицы	120	10,803	15,393	21,878	269,178
1. (замена аллергикам) Жаркое по-домашнему	120	13,376	8,935	10,424	175,716
2. Сок абрикосовый	150	0,75	0	19,05	82,5
1. (замена аллергикам) Чай с сахаром	150	0	0	7,984	31,92
3. Борщ с капустой и картофелем, говядиной и сметаной	150/10/5	3,442	4,207	6,612	78,41
1. (замена аллергикам) Суп картофельный	150/10	2,956	2,781	10,46	78,716
4. Огурец свежий	30	0,228	0	0,712	3,986
5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,32	0,26	7,96	40,2
Итого:	16,543	19,861	56,212	474,274	
Полдник					
1. Голубцы ленивые	140	12,755	9,743	8,859	174,134
2. Яблоко свежее	70	0,28	0,28	6,86	32,9
3. Компот из свежих груш	150	0,12	0,09	18,06	73,95
1. (замена аллергикам) Чай с сахаром	150	0	0	7,984	31,92
4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,32	0,26	7,96	40,2
Итого:	14,475	10,373	41,739	321,184	
Итого за день:	49,326	55,463	142,367	1279,322	

21 май 2025

Меню Сад, День 3

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Салат из зеленого горошка консервированного	40	1,122	2,065	2,278	32,182
2. Омлет натуральный	140	12,165	19,905	2,305	237,033
1. (замена аллергикам) Каша пшенная жидкая	200	6,781	5,757	30,114	199,39
3. Чай с молоком	190	2,647	2,136	10,529	71,916
1. (замена аллергикам) Чай с сахаром	180	0	0	8,982	35,91
4. Батон	20	1,54	0,6	10,02	51,8
Итого:	17,475	24,706	25,131	392,931	
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. Огурец свежий	50	0,378	0	1,181	6,616
2. Суп из овощей с птицей, сметаной и зеленью петрушки	200/10/1	4,351	5,987	8,57	105,786
1. (замена аллергикам) Суп картофельный	200/10	3,511	3,114	14,641	100,668
3. Гуляш из отварного мяса	70/70	22,067	13,702	4,845	230,997
1. (замена аллергикам) Жаркое по-домашнему	120	13,376	8,735	10,424	173,918
4. Каша гречневая рассыпчатая	150	8,719	6,402	39,439	249,92
5. Компот из свежих груш	180	0,144	0,108	15,684	64,8
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:	37,639	26,589	81,659	718,419	
Полдник					
1. Голубцы ленивые	150	13,744	10,411	10,418	190,342
2. Хлеб ржаной	20	1,32	0,26	7,96	40,2
3. Сок абрикосовый	180	0,9	0	22,86	99
1. (замена аллергикам) Чай с сахаром	180	0	0	8,982	35,91
4. Вафли	30	1,17	9,18	18,75	162,6
5. Банан	70	1,225	0,408	17,15	78,4
Итого:	18,359	20,26	77,138	570,542	
Итого за день:		77,097	74,68	199,178	1786,893