

22 май 2025

Меню
Ясли, День 4

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. 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
2. Каша манная жидкая со сливочным маслом	130	3,739	4,069	18,927	127,372
1. (замена аллергикам) Каша рисовая жидкая	130	2,996	3,769	16,511	111,955
3. Бутерброд с маслом	30	1,95	4,875	12,565	102,15
Итого:	8,58	11,194	43,99	311,599	
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. Сок яблочный	150	3	0	10,5	54
1. (замена аллергикам) Чай с сахаром	150	0	0	7,984	31,92
2. Батон обогащенный	15	1,155	0,45	7,515	38,85
3. Суп из овощей с птицей, сметаной и зеленью петрушки	150/10/5	3,118	4,1	5,696	72,266
1. (замена аллергикам) Суп из овощей	150/12	4,384	4,086	6,19	75,568
4. Салат картофельный	30	0,476	4,578	3,437	56,899
5. Пудинг рыбный запеченный	65	8,608	5,054	5,754	103,018
1. (замена аллергикам) Котлета из говядины	40	6,231	5,065	6,062	94,056
6. Рагу овощное (1-й вариант)	100	1,796	4,71	8,828	85,101
1. (замена аллергикам) Овощи припущенные	100	1,279	2,838	6,513	56,721
7. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,32	0,26	7,96	40,2
Итого:	19,473	19,152	49,69	450,334	
Полдник					
1. Молоко кипяченое	150	4,293	3,465	6,88	75,877
1. (замена аллергикам) Чай с сахаром	150	0	0	7,984	31,92
2. Запеканка из творога с джемом	100/20	17,785	6,993	20,053	212,548
1. (замена аллергикам) Пюре картофельное	120	2,335	4,04	14,675	104,409
3. Печенье в ассортименте	20	1,2	1,28	13,7	90,2
4. Яблоко	60	0,24	0,24	5,88	28,2
Итого:	23,518	11,978	46,512	406,825	
Итого за день:	55,197	45,45	155,442	1273,758	

22 май 2025

Меню
Сад, День 4

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Бутерброд с маслом	40	2,72	5,175	17,575	128,05
2. Каша манная жидкая	180	5,37	7,167	26,974	193,994
1. (замена аллергикам) Каша рисовая жидкая	200	4,95	5,322	29,266	185,276
3. Кофейный напиток с молоком	200	3,149	2,323	12,499	88,947
1. (замена аллергикам) Чай с сахаром	180	0	0	8,982	35,91
Итого:	11,239	14,665	57,048	410,991	
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 соленый	50	0,4	0,05	0,85	6,5
2. Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/20	5,742	3,894	11,162	102,769
1. (замена аллергикам) Суп из овощей	250	1,883	4,367	10,58	89,142
3. Пудинг рыбный запеченный	70	9,157	5,341	6,117	109,318
1. (замена аллергикам) Котлета из говядины	40	6,924	5,723	6,062	102,686
4. Рагу овощное (1-й вариант)	140	2,54	6,649	12,477	120,187
5. Компот из чернослива	180	0,52	0,158	24,971	105,736
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
7. Батон	35	2,31	0,9	15,03	77,7
Итого:	22,649	17,382	82,547	582,51	
Полдник					
1. Запеканка из творога с джемом	150/13	29,742	12,127	33,86	361,129
1. (замена аллергикам) Пюре картофельное	120	2,328	4,038	14,621	104,153
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. Пряник	30	1,77	1,41	22,5	109,8
4. Яблоко	80	0,32	0,32	7,84	37,6
Итого:	37,556	18,477	73,372	609,699	
Итого за день:	75,069	53,648	228,217	1708,199	