

26 май 2025

Меню
Ясли, День 6

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Каша пшенная жидкая с маслом сливочным	130	4,031	4,27	21,127	139,415
1. (замена аллергикам) Каша пшенная жидкая	130	1,938	3,352	7,707	68,971
2. Яйцо вареное	20	2,831	2,56	0,156	34,992
3. Бутерброд с маслом	30	1,95	4,875	12,565	102,15
4. Кофейный напиток с молоком	150	2,448	1,924	12,139	80,55
1. (замена аллергикам) Чай с сахаром	150	0	0	7,984	31,92
Итого:	11,259	13,629	45,987	357,107	
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. Кисель из кураги	150	0,786	0,045	19,827	83,505
1. (замена аллергикам) Чай с сахаром	150	0	0	7,984	31,92
2. Котлета мясная (говядина)	70	3,015	4,431	4,559	69,419
3. Огурец свежий	30	0,228	0	0,712	3,986
4. Овощи в молочном соусе	100	0,514	1,76	3,046	30,22
1. (замена аллергикам) Голубцы ленивые	150	2,203	7,501	3,99	93,046
5. Суп картофельный с горохом и гречками	150/10	4,196	1,946	15,298	95,677
1. (замена аллергикам) Суп картофельный с горохом	150	4,414	2,029	16,675	102,839
6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,32	0,26	7,96	40,2
Итого:	10,059	8,442	51,402	323,006	
Полдник					
1. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,32	0,26	7,96	40,2
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	0,658	0,146	5,924	31,448
5. Картофельное пюре с морковью	100	1,066	1,801	8,219	53,507
1. (замена аллергикам) Пюре картофельное	100	1,182	3,003	9,088	68,241
6. Биточек рыбный	50	2,015	4,364	4,559	64,805
1. (замена аллергикам) Котлета из говядины	40	1,404	3,018	6,062	56,317
7. Огурец соленый	30	0,24	0,03	0,51	3,9
Итого:	6,562	7,887	54,054	338,288	
Итого за день:	31,505	33,084	166,694	1123,401	

26 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	6,249	7,198	28,331	203,874
1. (замена аллергикам) Каша пшенная жидкая	200	4,572	5,333	18,347	140,183
3. Кофейный напиток с молоком	180	2,729	2,143	11,183	80,444
1. (замена аллергикам) Чай с сахаром	180	0	0	8,982	35,91
4. Батон	25	1,925	0,75	12,525	64,75
Итого:		13,734	12,652	52,196	384,061
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. Суп картофельный с горохом и гречками	200/10	5,423	2,485	19,771	123,369
1. (замена аллергикам) Суп картофельный с горохом	200	7,055	2,993	30,578	178,025
3. Овощи в молочном соусе	150	1,314	5,217	7,016	80,594
4. Кисель из кураги	180	0,946	0,054	30,972	128,92
1. (замена аллергикам) Чай с сахаром	180	0	0	8,982	35,91
5. Рулет с луком и яйцом	70	4,797	6,319	4,338	93,148
1. (замена аллергикам) Голубцы ленивые	200	19,386	18,101	15,878	305,397
6. Хлеб ржаной	30	1,98	0,39	11,94	60,3
7. Батон	35	2,31	0,9	15,03	77,7
Итого:		17,324	15,466	90,978	576,104
Полдник					
1. Огурец соленый	50	0,4	0,05	0,85	6,5
2. Фрикадельки рыбные отварные	70	5,029	3,19	5,331	70,158
1. (замена аллергикам) Котлета из говядины	40	6,924	5,723	6,062	102,686
3. Картофельное пюре с морковью	130	1,453	4,454	11,18	90,805
1. (замена аллергикам) Пюре картофельное	120	1,995	3,763	15,495	104,047
4. Сок яблочный	180	0,9	0,18	18,18	82,8
1. (замена аллергикам) Чай с сахаром	180	0	0	8,982	35,91
5. Хлеб ржаной	20	1,32	0,26	7,96	40,2
6. Батон	35	2,31	0,9	15,03	77,7
7. Банан свежий	80	1,4	0,467	19,6	89,6
Итого:		12,812	9,5	78,132	457,763
Итого за день:		47,495	40,743	236,556	1522,927