

29 май 2025

Меню
Ясли, День 9

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Бутерброд с маслом	25	1,623	4,089	10,454	85,288
2. Чай с молоком	180	0,543	0,468	6,887	34,053
1. (замена аллергикам) Чай с сахаром	150	0	0	7,984	31,92
3. Каша овсяная "геркулес" жидкая с маслом сливочным	130	1,766	3,791	7,235	70,41
1. (замена аллергикам) Каша жидкая геркулес,сахар	150	4,581	3,091	29,864	165,886
Итого:	3,931	8,348	24,577	189,751	
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. Борщ с капустой и картофелем, говядиной и сметаной	150/10/5	0,587	3,17	2,73	42,138
1. (замена аллергикам) Суп картофельный	150/10	0,843	1,582	6,61	44,153
2. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,32	0,26	7,96	40,2
3. Рыба, тушенная с овощами	100	6,537	6,997	2,981	101,195
1. (замена аллергикам) Котлета из говядины	40	1,404	3,018	6,062	56,317
4. Сок яблочный	150	3	0	10,5	54
1. (замена аллергикам) Чай с сахаром	150	0	0	7,984	31,92
5. Огурец соленый	30	0,24	0,03	0,51	3,9
6. Картофель отварной	80	1,238	2,72	9,992	69,527
Итого:	12,922	13,177	34,673	310,96	
Полдник					
1. 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
2. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,32	0,26	7,96	40,2
3. Булочка "творожная"	50	6,134	2,994	18,582	126,505
4. Мандарины свежие	80	0,64	0,16	6	30,4
5. Голубцы ленивые	120	4,587	7,741	5,779	111,641
Итого:	12,801	11,245	56,381	382,695	
Итого за день:	33,279	35,895	130,88	988,407	

29 май 2025

Меню Сад, День 9

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Бутерброд с маслом	30	1,95	4,875	12,565	102,15
2. Каша овсяная "геркулес" жидкая	200	6,749	8,364	27,412	212,603
1. (замена аллергикам) Каша жидкая геркулес (сах.)	200	6,114	4,125	39,908	221,6
3. Чай с молоком	180	2,332	2,01	9,848	67,36
1. (замена аллергикам) Чай с сахаром	180	0	0	8,982	35,91
Итого:	11,031	15,249	49,825	382,113	
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. Сок абрикосовый	180	0,9	0	22,86	99
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. Батон	35	2,31	0,9	15,03	77,7
5. Борщ с капустой и картофелем, говядиной, сметаной и зеленью петрушки	200/10/10	0,911	3,292	4,79	52,838
1. (замена аллергикам) Суп картофельный	200/10	1,643	1,976	13,059	76,781
6. Рыба (филе) отварная	70	9,212	0,346	0,009	39,764
1. (замена аллергикам) Котлета из говядины	40	6,924	5,723	6,062	102,686
7. Соус польский	20	0,801	12,198	0,182	113,772
8. Пюре картофельное	130	2,543	4,124	19,878	127,082
Итого:	19,036	21,25	75,871	577,073	
Полдник					
1. Яйцо вареное	40	5,97	5,4	0,33	73,8
2. Винегрет овощной с сельдью	60/35	6,481	13,012	1,002	147,772
1. (замена аллергикам) Голубцы ленивые	150	6,553	7,403	9,609	132,086
3. Напиток лимонный	180	0,086	0,01	14,26	59,124
1. (замена аллергикам) Чай с сахаром	180	0	0	8,982	35,91
4. Булочка молочная	70	6,694	2,14	40,957	210,333
5. Хлеб ржаной	20	1,32	0,26	7,96	40,2
6. Банан	80	1,4	0,467	19,6	89,6
Итого:	21,952	21,288	84,108	620,828	
Итого за день:	55,645	60,911	225,053	1685,014	