

05 июнь 2025

Меню
Сад 12 часов (новый СанПиН), 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	5,82	7,693	27,851	204,752
3. Кофейный напиток с молоком	180	3,577	2,874	12,586	96,219
Итого:	12,117	15,741	58,012	429,021	
2й Завтрак					
1. Кефир	180	5,232	5,773	7,217	106,448
Итого:	5,232	5,773	7,217	106,448	
Обед					
1. Огурец соленый	50	0,401	0,05	0,852	6,517
2. Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/20	2,017	2,709	7,294	61,814
3. Пудинг рыбный запеченный	70	6,612	5,295	6,165	98,884
4. Рагу овощное (1-й вариант)	140	1,036	6,46	5,021	82,793
5. Компот из чернослива	180	0,52	0,158	24,971	105,736
6. Хлеб ржано-пшеничный обогащённый	30	1,98	0,39	11,94	60,3
7. Батон	35	2,695	1,05	17,535	90,65
Итого:	15,261	16,113	73,779	506,695	
Полдник					
1. Запеканка из творога с джемом	150/13	42,889	15,734	32,864	450,03
2. Молоко кипяченое	200	6,119	5,275	10,128	113,94
3. Яблоко	70	0,282	0,282	6,899	33,088
4. Батон	20	1,54	0,6	10,02	51,8
5. Пряники	30	1,77	1,41	22,5	109,8
Итого:	52,599	23,301	82,412	758,658	
Итого за день:	85,209	60,928	221,419	1800,822	