

05 ноября 2025

Меню
Сад 12 часов (новый СанПиН), День 8

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Бутерброд с сыром	40	5,301	5,042	12,525	117,712
2. Каша манная жидкая	180	5,82	7,693	27,851	204,752
3. Кофейный напиток с молоком	180	3,274	2,613	12,084	90,576
Итого:	14,394	15,347	52,46	413,04	
2й Завтрак					
1. Йогурт	125	3,625	3,125	15,25	105
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 макаронными изделиями, птицей и зеленью	200	2,257	1,347	16,212	86,31
3. Пудинг из печени с морковью	80	18,062	9,817	7,367	191,106
4. Рагу овощное (1-й вариант)	140	2,228	6,62	10,993	113,381
5. Кисель из свежих яблок	180	0,121	0,107	28,157	114,72
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:	27,896	19,432	94,116	668,538	
Полдник					
1. Запеканка из творога с джемом	150/13	28,901	12,404	30,866	353,447
2. Молоко кипяченое	200	6,119	5,275	10,128	113,94
3. Пряники	30	1,77	1,41	22,5	109,8
4. Груша	70	0,288	0,216	7,416	33,84
5. Батон	20	1,54	0,6	10,02	51,8
Итого:	38,618	19,905	80,93	662,827	
Итого за день:	84,532	57,809	242,756	1849,405	