

06 ноября 2025

Меню
Сад 12 часов (новый СанПиН), 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	6,792	8,4	27,482	213,393
3. Чай с молоком	180	2,755	2,375	10,548	75,24
Итого:	11,497	15,65	50,595	390,783	
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 свежий	40	0,326	0	1,018	5,703
2. Борщ с капустой и картофелем, говядиной, сметаной и зеленью	200/10	4,949	6,009	12,05	122,508
3. Рыба (филе) отварная	55	12,28	0,464	0,306	54,26
4. Соус польский	20	1,28	12,63	0,211	119,696
5. Пюре картофельное	130	2,81	5,066	18,969	133,082
6. Сок абрикосовый	180	0,9	0	22,86	99
7. Хлеб ржано-пшеничный обогащённый	30	1,98	0,39	11,94	60,3
8. Батон	35	2,695	1,05	17,535	90,65
Итого:	27,219	25,609	84,889	685,199	
Полдник					
1. Яйцо вареное	40	5,97	5,4	0,33	73,8
2. Винегрет овощной с сельдью	60/35	7,24	10,312	3,677	137,353
3. Напиток лимонный	180	0,076	0,008	14,224	58,716
4. Банан	80	1,218	0,406	17,052	77,952
5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,32	0,26	7,96	40,2
Итого:	15,824	16,387	43,243	388,021	
Итого за день:	59,772	63,419	185,944	1570,45	