

07 ноября 2025

Меню
Сад 12 часов (новый СанПиН), День 10

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Бутерброд с маслом	40	2,72	5,175	17,575	128,05
2. Каша рисовая жидкая	180	4,85	6,53	28,083	191,218
3. Какао с молоком	180	3,556	2,905	11,463	87,339
Итого:	11,126	14,61	57,121	406,607	
2й Завтрак					
1. Йогурт	125	3,625	3,125	15,25	105
Итого:	3,625	3,125	15,25	105	
Обед					
1. Салат из свеклы	40	0,627	3,638	3,678	49,92
2. Рассольник ленинградский с говядиной и сметаной	200	5,209	6,142	13,754	131,835
3. Овощи, припущенные в сметанном соусе	150	2,583	2,458	11,273	78,852
4. Котлеты рубленые из птицы	70	1,582	7,409	7,279	101,234
5. Сок персиковый	180	0,54	0	29,7	122,4
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:	15,216	21,087	95,159	635,191	
Полдник					
1. Огурец свежий	40	0,326	0	1,018	5,703
2. Жаркое по-домашнему	140	10,529	7,397	17,446	178,75
3. Напиток из клюквы, протертой с сахаром	180	0	0	16,24	64,95
4. Печенье	40	2,4	2,56	27,4	180,4
5. Мандарин	70	0,586	0,147	5,495	27,839
6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,32	0,26	7,96	40,2
Итого:	15,161	10,364	75,558	497,841	
Итого за день:	45,128	49,185	243,088	1644,639	